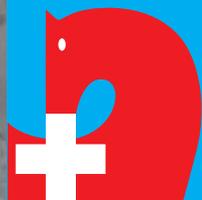




Fédération Suisse des Sports Équestres

Les chevaux rendent les enfants forts!

Brochure d'information et de conseils pour les parents et les écoles sur l'importance du cheval pour les enfants et les adolescents ainsi que sur l'entrée dans le monde du cheval





Une activité de loisir fort appréciée

Au siècle passé, surtout au cours de sa première moitié, le cheval était surtout utilisé comme animal de trait et de rente dans l'agriculture. Au cours des décennies, le sport équestre a évolué passant ainsi d'un sport pour le militaire et la classe supérieure à une activité de loisir appréciée et accessible à tous.

- ▶ **Cependant, le sport équestre est bien plus qu'une «simple» activité de loisir!**

Les cavaliers sont déterminés, enthousiastes, structurés et équilibrés

C'est ce qu'a démontré une étude de la Fédération équestre allemande qui a comparé la personnalité de 411 cavaliers avec celle de non-cavaliers. Les sportifs équestres âgés de 14 à 65 ans ont démontré une capacité supérieure à la moyenne à diriger et à s'imposer, ils se sont montrés déterminés, enthousiastes, compétitifs, résistants et structurés. De plus, les cavaliers questionnés estiment être proches de la nature, sportifs et actifs. Leur hobby les rend plus équilibrés et plus satisfaits que les personnes du groupe de comparaison.

«L'homme et le cheval –
développer des forces communes.»

Le sport équestre offre de nombreux avantages très divers!

Sport et détente

L'équitation est un sport exigeant qui offre aux sportifs ambitieux des défis variés. Mais l'équitation, l'attelage ou le fait de s'occuper d'un cheval permet aussi aux personnes qui désirent se ressourcer et se détendre d'y trouver leur bonheur. Le sport équestre favorise la coordination, l'endurance, la posture du corps ainsi que l'équilibre intérieur et extérieur. Les chevaux se concentrent sur le présent et ils exigent de leurs cavaliers qu'ils fassent de même – il n'y a donc plus de place pour gamberger après une dure journée de travail et le cavalier peut se détendre durablement. Le mouvement du cheval et le fait de passer du temps dans la nature avec un animal permet de se détendre et de trouver le calme.

- ▶ **Le cheval: un coach sportif et un préparateur mental!**



Social et égalitaire

Le sport équestre permet de rencontrer des personnes partageant les mêmes idées et il représente pour beaucoup de gens un mode de vie qui leur offre un soutien, également dans des situations de vie difficiles. Dans le sport équestre, les hommes et les femmes de tous âges s'affrontent sans séparation des genres. Les jeunes et les moins jeunes se rencontrent au sein des clubs équestres, ils nouent des contacts et relèvent les défis ensemble.

- ▶ **Le cheval: un lien social!**

Santé et joie de vivre

Les contacts avec des animaux ont des effets positifs avérés sur la santé des gens et ils offrent une forme de compensation idéale au quotidien professionnel ou scolaire. L'équilibre intérieur est renforcé lors de l'interaction avec un cheval. La communion avec le partenaire cheval permet de se rapprocher de la nature et d'aiguiser sa perception pour les petites choses de la vie.

- ▶ **Le cheval: un coach de santé**

Développement personnel et compétences sociales

Le fait de côtoyer un cheval favorise la vision à long terme, la force mentale, la capacité à s'imposer et la détermination. La conduite d'un cheval et le fait de communiquer avec lui en tant que partenaire exceptionnel sont appliqués dans la pratique et ils sont indispensables pour une interaction réussie avec l'animal qui est clairement supérieur à l'homme au niveau de la force et de la puissance. Le cheval reflète les gens sans aucun filtre, ce qui offre la possibilité de procéder à une précieuse autoréflexion qui peut s'avérer essentielle pour toute la vie, et surtout chez les enfants pour leur futur développement social.

- ▶ **Le cheval: un enseignant sur quatre jambes**

«La force des chevaux te propulse en avant.»

Thérapie

Les chevaux sont des animaux très sensibles. C'est la raison pour laquelle les contacts avec eux peuvent avoir un effet très positif sur les enfants et également sur les adultes avec un handicap mental, des problèmes de comportement ou d'autres problèmes psychiques et physiques. Parmi les formes de thérapie avec le cheval, on peut citer l'hippothérapie, l'équitation pédagogique et curative avec le cheval, l'équitation pour des personnes avec des difficultés sensorielles et l'ergothérapie avec le cheval.

- ▶ **Le cheval: un thérapeute de confiance**

En résumé

Importance particulière du cheval pour les enfants / pour la formation du caractère

- Les enfants apprennent à avoir un comportement respectueux et correct du point de vue éthique avec d'autres créatures vivantes.
- Ils découvrent la nature et le monde animal de très près.
- Ils découvrent la camaraderie et ils se lient d'amitié avec un cheval.
- Ils apprennent à être responsables et attentionnés.
- Ils maîtrisent les défis et gagnent en assurance.



Et maintenant place à la pratique, car... ...mon enfant est fou de chevaux. Que faire?

Votre enfant ne parle que de chevaux? Sa chambre est tapissée de haut en bas avec des posters de chevaux? Il voudrait caresser chaque poney? Il remarque immédiatement chaque cheval apparaissant à l'horizon? Si c'est le cas, votre enfant est atteint du virus du cheval! Mais pas de souci, il ne s'agit pas d'une maladie mais bien du début d'une magnifique relation qui, dans la plupart des cas, ne vous lâche plus jamais. Celui qui s'enflamme une fois pour les chevaux et les poneys reste à jamais un ami des chevaux!

Considérez le côté positif de la chose, car vous avez déjà pris connaissance des avantages du sport équestre. – Et ensuite?

Pour débiter dans le sport équestre, pas besoin d'avoir tout de suite son propre cheval. Les écoles d'équitation compétentes proposent un accès parfait et sûr au sport équestre. Pour cela, un équipement correct est important pour votre enfant. Vous assurez ainsi la base indispensable pour des aventures sans accident et sans souci avec le cheval.

Mais surtout

Investissez dans des cours d'équitation sérieux, compétents et adaptés au degré et à l'âge. Une bonne formation de base et une bonne formation continue peuvent permettre d'éviter des situations épineuses et des accidents.

«L'équitation fait ressortir le meilleur de toi.»

L'âge idéal pour débiter dans le sport équestre

Pour les enfants en âge préscolaire, l'équitation sur des poneys conduits à la main et/ou des cours de voltige sont recommandés. En voltige, un enfant ou jusqu'à trois enfants exécutent ensemble des exercices – tout d'abord sur un tonneau de voltige et ensuite sur le cheval. Ce contact en confiance avec le poney sous surveillance constante peut débiter à partir de quatre ans avec des experts formés à cet effet. Jeunesse + Sport offre aux enfants à partir d'environ cinq ans des modules de formation adaptés dans les domaines du travail à l'écurie, des soins et des contacts avec les chevaux, de l'alimentation, de la sellerie ou des premiers secours pour le cheval et l'humain pouvant permettre l'obtention d'un insigne.

Les enfants scolarisés dans le primaire ou plus âgés peuvent monter sur un poney/cheval conduit à la main ou longé lors de cours individuels ou de groupes. Une aide et des contrôles qualifiés devraient être garantis lors de la préparation du poney. Le meilleur âge pour acquérir les habiletés motrices se situe entre 10 et 13 ans. Idéalement, l'approche et l'approfondissement de ce sport débiter dans cette tranche d'âge. Cependant, le fait que votre enfant ait très tôt déjà établi un lien de confiance avec des poneys et des chevaux et qu'il ait déjà quelques expériences en matière de mouvements est très utile.

Les informations sur les possibilités de formation aboutissant à une attestation ou un brevet ainsi que sur la formation J+S Sport des enfants Équitation figurent sous: [fnch.ch/Formation/Formation des sportifs équestres](https://fnch.ch/Formation/Formation-des-sportifs-equestres)

«Grandir, évoluer et suivre son chemin avec les chevaux.»



Et maintenant à cheval!

Des moniteurs d'équitation compétents avec formation reconnue, un équipement irréprochable ainsi que des chevaux et des poneys d'école adaptés et détenus dans les règles sont quelques-uns des critères les plus importants lors du choix d'une école d'équitation.

«Découvrez la puissance des chevaux.»

Comment trouver l'école d'équitation adaptée à proximité?

Notre banque de données Internet info.fnch.ch (domaine «Formation») vous propose des centres équestres compétents qui proposent des cours de formation initiale. info.fnch.ch

Autre point d'information pour la recherche d'une école d'équitation: le site web de Swiss Horse Professionals qui propose une liste complète des membres.

swiss-horse-professionals.ch



La meilleure école d'équitation – liste de contrôle

Voici entre autres des critères pour reconnaître une école d'équitation compétente:

- Les animaux peuvent régulièrement sortir au paddock et/ou au pré.
- Les poneys/chevaux sont en bonne santé, soignés, et l'équipement est adapté à chaque animal.
- Chaque poney/cheval doit disposer du matériel de nettoyage et d'une selle adaptée aux enfants, par exemple des étriers de sécurité. Les équipements doivent être en bon état et se trouver à portée de main des enfants.
- Les poneys et les chevaux ont l'air satisfait, ils sont calmes, sereins, ils sont gentils avec les enfants et ils sont curieux. Un poney qui couche toujours ses oreilles lors des soins, voire même qui pince ou qui ne laisse pas les enfants le sortir de l'écurie ne présente pas vraiment les aptitudes requises pour un poney pour débutants.
- L'écurie / le centre est propre et rangé, les installations sanitaires sont parfaitement propres.
- Les aspects sécuritaires sont garantis (l'exploitation dispose entre autres d'une place d'équitation clôturée et/ou d'un manège).

- Des chevaux et des poneys de différentes tailles sont à disposition. Des petits enfants doivent monter sur des petits chevaux – donc des poneys. La taille correcte du cheval par rapport à l'enfant est importante pour l'équitation ainsi que pour les contacts avec le cheval.

Un personnel spécialisé suffisamment bien formé remplit les exigences suivantes:

- Les moniteurs d'équitation ont l'expérience des cours avec les enfants.
- Ils sont à l'écoute et ils sont sincères et naturels – tant avec l'enfant qu'avec le poney/cheval.
- Ils ont de la fantaisie et proposent à l'enfant une formation diversifiée.
- Ils disposent d'une qualification reconnue (professionnel/le du cheval CFC) et ils se perfectionnent régulièrement (de préférence avec une formation spécifique correspondante comme moniteur J+S Sport des enfants / Sports équestres).



Quel est l'équipement nécessaire?

Un casque bien adapté à la tête!

Les bons casques bien adaptés s'achètent dans les magasins d'articles de sports équestres, car on y bénéficie de conseils professionnels. Le casque doit avoir une fixation à 3 ou 4 points selon la norme de sécurité EN 1384 valable dans toute l'Europe et il doit être facilement adaptable. Un casque de vélo ne remplace pas le casque d'équitation sachant qu'il n'est pas conçu pour une chute de cheval.

Chaussures avec talon!

Le plus simple pour les enfants en cours de croissance consiste à les équiper de chaussures (bottines) d'équitation complétées par des mini-chaps. Ces chaussures devraient recouvrir la cheville (support) et disposer d'une talonnette qui empêche le pied de glisser dans l'étrier. Pour les cours de voltige, des chaussures de gymnastique et des leggings sont recommandés.

Un jeans ne remplace pas le pantalon d'équitation!

Le pantalon d'équitation doit être bien adapté et bien ajusté. Un pantalon d'équitation d'occasion suffit tout à fait pour débiter. Les jeans sont moins appropriés sachant que les coutures à l'intérieur des jambes peuvent écorcher la peau, ce qui est très douloureux.

Les gants d'équitation permettent une bonne prise!

Ils sont recommandés pour les enfants, car ils assurent une bonne prise des rênes et ils protègent les mains sensibles tout en offrant une certaine protection. Les gants d'équitation devraient être composés d'un matériel antiglisse et leur partie interne devrait être munie de picots en caoutchouc.

Quand est-ce que mon enfant a besoin d'un gilet de sécurité?

Un gilet de sécurité n'est pas nécessaire pour apprendre à monter. Il peut même s'avérer handicapant lors de l'apprentissage des bases équestres et du développement d'une bonne assiette chez les débutants si la taille et la coupe ne sont pas adaptées.

Par contre, si plus tard votre enfant commence à sauter ou/et à monter dans le terrain et qu'il veut franchir des obstacles fixes comme des troncs d'arbre, le port d'un gilet de sécurité est recommandé et il est imposé pour les entraînements et les compétitions: achetez-le dans un magasin d'articles de sports équestres pour bénéficier des conseils professionnels. De nombreuses écoles d'équitation ont également des gilets de différentes tailles qu'elles prêtent à leurs élèves.

Et quel est le coût de tout cela?

Que cela soit dit d'emblée: le sport équestre est abordable et accessible, mais il n'est certainement pas gratuit. Lorsqu'on examine les coûts de la formation, il ne faut pas oublier que les chevaux mangent tous les jours et qu'ils reçoivent également des soins tous les jours. Cela a un coût, indépendamment du fait qu'ils soient utilisés pour des cours ou pas.

L'alimentation et la litière, le maréchal-ferrant, l'équipement, l'entretien de toute l'installation, le salaire du personnel spécialisé, l'enlèvement du fumier, le vétérinaire – tout cela engendre des coûts pour les centres équestres et ils doivent être couverts.

- L'achat d'un équipement approprié pour les enfants (casque d'équitation, bottines, chaps, pantalon d'équitation, gants d'équitation) coûte entre 150 et 300 CHF.
- Coûts d'un cours d'équitation / de longe / d'attelage: le prix d'une heure de cours (en groupe) se situe la plupart du temps entre 30 et 45 CHF par enfant. Les cours individuels sont bien entendu plus chers.
- Les cursus de formation spécifique avec examen d'attestation ou de brevet coûtent entre 600 et 1000 CHF. Ce montant comprend les cours d'équitation, le matériel didactique et l'examen.

Devons-nous conclure une assurance?

Comme dans tous les sports, une blessure ou une chute peuvent également se produire lors de la pratique du sport équestre. Celui qui apprend à monter peut également tomber du cheval. Plus l'enfant est sportif et souple, plus l'apprentissage de l'équitation est facile et plus le risque de blessures est faible.

Pourtant si un accident avec blessures se produit, les enfants sont obligatoirement assurés contre les accidents par l'entremise de la caisse maladie privée. Il est important que l'école d'équitation ait conclu sa propre assurance responsabilité civile pour les poneys ou les chevaux utilisés pour les cours incluant également le risque lié aux cavaliers étrangers. Renseignez-vous donc auprès du centre équestre. Par ailleurs, il est recommandé d'intégrer le risque «dommages aux chevaux de tiers» dans l'assurance casco familiale.

Vous voudriez en savoir plus sur les chevaux?

C'est à vous d'agir!

Vous aussi, en tant que parents, pouvez, avec votre enfant, en apprendre plus sur les chevaux. La Fédération Suisse des Sports Équestres propose à partir du 1^{er} janvier 2019 la «formation de base cheval en Suisse» destinée à enseigner les choses les plus importantes à savoir sur les chevaux et les poneys et à transmettre les bases des contacts avec les chevaux comme soigner et conduire les chevaux, sans monter soi-même. Cette formation de base peut être parachevée par une attestation. Avec ce savoir nouvellement acquis, vous

pourrez alors soutenir de façon optimale votre enfant «fou des chevaux» et, qui sait, peut-être que cela vous incitera à vous mettre vous-même en selle!

De plus amples informations sont disponibles sous [www.fnch.ch/Formation/Formation des sportifs équestres](http://www.fnch.ch/Formation/Formation%20des%20sportifs%20%C3%A9questres) ou appelez-nous tout simplement au +41 31 335 43 43.

«L'homme et le cheval –
une amitié qui ne meurt jamais.»



Merci de votre attention!

Cette brochure a été réalisée en collaboration avec le Centre Équestre National Berne ainsi qu'avec le Haras national à Avenches et Swiss Horse Professionals. Certains textes ont été utilisés avec l'aimable autorisation de la Fédération équestre allemande.

«Les chevaux te permettent d'avancer dans la vie.»

Partenaires:



npz.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für
Wirtschaft, Bildung und Forschung WBF
Agroscope
Schweizer Nationalgestüt SNG

harasnational.ch



swiss-horse-professionals.ch

Cette brochure ainsi que les autres peuvent être obtenues gratuitement ou être téléchargées sous forme de PDF: fnch.ch
Photos : Salome Wägeli (CEN), Katja Stuppia, Nadine Niklaus (FSSE)
Copyright : FSSE 2018, reproduction souhaitée avec mention de la source.



Schweizerischer Verband für Pferdesport
Fédération Suisse des Sports Equestres
Federazione Svizzera Sport Equestri
Swiss Equestrian Federation

Case postale 726
Papiermühlestrasse 40 H
3000 Berne 22
Tél. +41 31 335 43 43
info@fnch.ch | fnch.ch