

# L'équitation: des bienfaits pour les parents et les enfants

## Vie pratique

[Parents](#) : [Documentation](#) : [Vie pratique](#) : L'équitation: des bienfaits pour les parents et les enfants

Renée Lévesque, agente de développement, Filière cheval du Québec

Bien des jeunes aiment les poneys et les chevaux et souhaitent faire de l'équitation. Mais les parents craignent souvent pour leurs rejetons. Pourtant, non seulement l'équitation est une activité physique sécuritaire, mais elle est bénéfique à bien des points de vue pour les enfants.

Le cheval est un animal plein de bonne volonté, ce qui explique la très grande place qu'il a prit dans l'histoire de l'humanité. De plus, il est reconnu pour sa curiosité et l'attention qu'il prête à son cavalier. Monter à cheval est un loisir, et il est possible de le faire tout en s'amusant, comme c'est le cas dans les [poneys-clubs](#). Ces centres équestres spécialisés en enseignement de l'équitation à des enfants utilisent uniquement des poneys.

### Apprendre tout en s'amusant

Il est aujourd'hui reconnu que le jeu a une valeur éducative. En effet, «le jeu est un plaisir volontaire qui permet d'imaginer, de créer ses propres règles. Il correspond à la nature profonde de l'enfant, qui est de vivre selon le principe du plaisir immédiat.

Ainsi, par des jeux faits à dos de poney ou de cheval, les enfants peuvent atteindre différents objectifs, non seulement utiles en équitation, mais aussi dans plusieurs aspects de la vie de tous les jours. On distingue différents jeux:

- ceux qui permettent de développer les habiletés techniques comme les gestes et les attitudes nécessaires en équitation;
- ceux qui ont pour objectif de développer les sens comme la vue et l'ouïe et qui permettent de développer le sens de l'observation ou l'attention auditive;
- ceux qui aident à la poursuite d'objectifs psychomoteurs en permettant d'établir une relation entre les sens et la motricité (pour attraper un ballon, il faut d'abord bien le voir);
- ceux qui facilitent le développement des facultés intellectuelles, dont l'abstraction et la mémorisation;
- et ceux qui permettent d'atteindre des objectifs sociaux et relationnels par la collaboration entre les joueurs, le rôle de l'individu dans le groupe et les règles du jeu qu'il faut respecter.

## 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 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 souvent 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.

---