



Les Galops® valorisent la richesse des connaissances et des compétences acquises au club.

Mieux connaître le cheval

Devenir autonome

Suivre une progression logique dans l'apprentissage

Situer son niveau pour constater ses progrès

Se préparer à la compétition



Pour vous aider à préparer les Galops®, demandez les guides à votre club ou sur [boutique.ffe.com](http://boutique.ffe.com)

## 4 RAISONS DE PRATIQUER

### UN SPORT LOISIR

L'équitation est un sport doux qui apporte un loisir agréable à tous, valides ou non.

### A TOUT ÂGE

On peut commencer très tôt et continuer très tard. La reine d'Angleterre a, par exemple, été prise en photo à poney pour ses 4 ans et pour ses 94 ans.

### ACCESSIBLE

L'entretien des poneys et des chevaux est partagé par tous ceux qui les montent, ce qui explique le prix très accessible des séances.

### PARTOUT EN FRANCE

Il y a en moyenne 60 clubs par département, donc nécessairement un club près de chez vous.



# TOUS À CHEVAL

*Amitié, sport et nature*



© création FFE2020. Illustration : AdibisStock.com/Happypictures/Impevadors

# LE CAVALIER

## SÉRÉNITÉ

L'équitation permet de se ressourcer dans la nature, hors du stress quotidien.

## CONFIANCE EN SOI

Comprendre l'animal et atteindre des objectifs renforce l'assurance.



## SOUPLESSE ET MAINTIEN

L'équitation renforce les muscles posturaux et améliore la longévité du corps.

## CONVIENT À TOUS

L'équitation convient à tous les publics. De nombreux clubs accueillent les personnes en situation de handicap.

## BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

Le bien-être physique du cavalier est renforcé, dans la mesure où ce sport doux et symétrique mobilise les muscles du dos et de la ceinture abdominale, ajuste l'équilibre et la coordination, et augmente la tolérance à l'effort.

## BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE

L'équitation contribue au bien-être psychologique du cavalier, car la complicité qu'il crée avec sa monture lui permet de se ressourcer et d'accroître sa confiance en lui.

# LE CHEVAL

## CONVIVALITÉ

La passion partagée rapproche et permet de créer de nouveaux liens qui sortent de la sphère habituelle.

## NATURE

Au club, on fait le plein de nature et de sensations vraies, loin du tout connecté.



## CONNAISSANCE DE L'ANIMAL

Le bien-être animal est au cœur des préoccupations des clubs. Les enseignants transmettent les connaissances pour préserver le bien-être des équidés.

## UNE DISCIPLINE POUR CHACUN

Du tourisme équestre aux disciplines olympiques, en passant par les disciplines collectives, chaque cavalier peut trouver le projet qui lui plaît.