

Les bienfaits de l'équitation - 1/1

L'équitation, seul sport partagé avec un (imposant) animal, nous apporte un équilibre psychique et physique très agréable...

L'équitation offre de multiples disciplines que l'on peut pratiquer en extérieur, en compétition, en loisir; c'est un sport très adaptable pour chacun.

Contrairement aux idées reçues concernant le caractère "*non-sportif*" de l'équitation prétendant que "c'est le cheval qui fait tout", ce sport met autant à l'épreuve le cavalier que son compagnon équin. En dehors de la pratique équestre en temps que telle, la discipline demande de la part du cavalier des qualités morales qui peuvent être déjà acquises, ou qui le deviendront par la suite. Ainsi, la patience, le respect, l'humilité, la justesse, la confiance, sont des caractéristiques favorables pour entretenir de très bonnes relations avec son cheval.

"L'équitation, c'est l'école de la vie"... Savoir se faire respecter par un animal de plus de 500kg avec adresse, le recours au rapport de force n'est pas recherché puisque de part son poids, le cheval vous domine sans problème. Il faut donc apprendre à se servir d'autres moyens pour gagner sa confiance, instaurer avec lui un climat de confiance où chacun pourra alors évoluer en parfaite harmonie.

Personnellement je passe tous mes Samedi après-midi avec les chevaux, et c'est à chaque fois un moment de bonheur, on se retrouve avec les autres cavaliers, partage notre passions, nos expériences, etc.