FEDERATION FRANÇAISE D'EQUITATION

ALERTE MÉDIAS FFE

Communiqué FFE du 6 mai 2026

Crédit: © FFE/N.Hodys

En selle pour les ponts de Mai : des week-ends pour s'évader, se ressourcer et profiter de la nature à cheval

Le mois de mai s'annonce comme une parenthèse idéale pour s'évader et renouer avec l'essentiel : la nature. Avec plusieurs week-ends prolongés – 8 mai, Ascension (14 mai) et Pentecôte (24 mai) –, les Français disposent d'une opportunité unique pour transformer ces jours de repos en moments de détente, de découverte et de partage. Cette année, le cheval s'impose comme le compagnon idéal pour vivre pleinement ces escapades, en solo, en couple, en famille ou entre amis.

La Fédération Française d'Équitation (FFE) invite petits, grands et très grands à profiter du mois de mai pour (re)découvrir le cheval, à travers des expériences accessibles à tous, au cœur des territoires, entre immersion dans la nature, activité physique et moments de partage.

La nature, un besoin essentiel… Le cheval, un allié privilégié pour en profiter

La nature est un besoin essentiel pour les Français. Selon l'étude Kantar réalisée pour la Fédération Française d'Équitation en 2025, près de **40 % des Français considèrent la nature comme indispensable à leur bien-être**. Parmi les **motivations pour débuter l'équitation**, le **contact avec la nature** arrive en tête (**48 %**), suivi de la **praticité** (**45 %)** et du **lien avec le cheval** (**34 %**).

Les longs week-ends de mai offrent ainsi une occasion concrète de **transformer cette aspiration en expérience**, en profitant des paysages et des territoires accessibles à tous, au rythme **du pas, du trot ou du galop**.

Promenade d'un jour ou randonnée d'un week-end, l'aventure à portée de main

Mer, campagne ou montagne, toutes les destinations se prêtent à une escapade à cheval. Partout en France, les poney-clubs et centres équestres adhérents FFE proposent des expériences accessibles à tous, de quelques heures à plusieurs jours, quel que soit le niveau.

Nul besoin d'être cavalier confirmé, les chevaux, formés à la pratique, offrent une approche sécurisée et adaptée à chacun. Au programme :

- **Promenades encadrées**, adaptées à tous les niveaux, même aux débutants.
- **Itinéraires préservés**, souvent inaccessibles autrement, pour une immersion totale.
- **Expérience bien-être**, alliant dépaysement, activité physique et détente mentale.

Communiqué FFE du 6 mai 2026

L'équitation d'extérieur… Partir à la découverte de nouvelles disciplines au gré de ses envies

Ces ponts de mai offrent aussi **l'opportunité de s'initier à des disciplines équestres originales, moins connues, alliant sport, nature et convivialité**.
Parmi elles, le **mountain trail et le TREC** invitent à explorer des parcours variés, entre obstacles naturels et gestion du cheval en extérieur, pour une expérience immersive au cœur des paysages.

Mais l'innovation ne s'arrête pas là. Le **ride and run** et le r**ide and bike** permettent de **partager l'aventure à deux**, l'un est cavalier, l'autre coureur ou cycliste. Ces disciplines hybrides se pratiquent en duo : **le cavalier parcourt une partie du trajet à cheval, tandis que son partenaire court ou pédale sur des sections adaptées**. Une façon ludique et inclusive de réunir deux passions, de créer des souvenirs communs et de vivre ensemble des sensations fortes, le tout encadré par des professionnels pour garantir sécurité et plaisir.

Une belle opportunité pour faire de ce temps libre un moment de complicité et de dépaysement. Et pourquoi pas de transformer l'essai d'un jour en passion de toujours !

Choisir une activité verte, douce et durable

L'équitation est bien plus qu'un sport : c'est une activité respectueuse de l'environnement, sans pollution ni nuisance. **Zéro pollution et 100 % nature, à cheval, on explore des sentiers préservés, on respire le calme des forêts, des campagnes ou des bords de mer**.

À cheval, on s'aventure sur des sentiers préservés, on s'immerge dans le calme des forêts, des campagnes ou des bords de mer, et on vit une expérience unique de reconnexion à la nature. Une manière douce et durable de s'évader, de se ressourcer et de découvrir des paysages souvent inaccessibles autrement, tout en partageant des moments de complicité et de bien-être. Une invitation à ralentir, à observer et à savourer l'instant présent, en harmonie avec son environnement.

Cheval Nature dimanche 17 mai, une journée pour découvrir l'équitation autrement

Le dimanche 17 mai, la FFE organise l'opération Cheval Nature. Pour l'occasion, les poney-clubs et centres équestres adhérents FFE ouvrent leurs portes au public pour une journée de découverte accessible à tous. En famille, entre amis, en couple ou en solo, déjà cavaliers ou débutants, chacun est invité à vivre une expérience immersive au contact des chevaux et du grand air. Au programme, promenades à cheval à la découverte du patrimoine local, randonnées équestres pour s'évader sur les sentiers, découverte du cadre de vie des chevaux et de leurs besoins, ateliers de pansage et de soins, initiations à de nouvelles disciplines comme le TREC, le Mountain trail, le Ride and Run ou encore immersion dans la vie d'un club… chaque club participant proposera les activités qu'il souhaite faire découvrir aux visiteurs.

Encadrées par des enseignants diplômés et avec une cavalerie adaptée à tous les niveaux, ces activités sont l'occasion de passer un moment agréable en famille ou entre amis en toute sécurité. Une occasion unique de faire une pause, de prendre le temps, de profiter de la nature et de créer des souvenirs communs.

Une occasion concrète de vivre une première expérience ou de découvrir ou redécouvrir l'équitation autrement, en lien direct avec la nature.

Trouver un club participant

Contact Presse :
FFE Communication – (+33 2 54 94 46 78) – communication@ffe.com
Valérie Bleys – (+33 6 73 53 23 64) – valerie.bleys@vbcom.fr