

# Equitation

Peu importe le sport, votre enfant doit toujours emporter suffisamment d'eau dans son sac de sport. En termes d'équipement, des vêtements et chaussures confortables suffiront pour les premiers cours d'équitation. Plus votre jeune cavalier progressera, plus il aura besoin d'équipements et accessoires. En général, les enfants arrivent au centre équestre déjà prêt à sauter sur leur cheval pour leur leçon d'équitation et veulent directement rentrés à la fin de leur leçon sans se doucher. Inutile de prendre des affaires de douche dans le sac, qui plus est que des douches ne sont pas toujours disponibles selon le centre équestre. Ainsi, inutile de charger davantage son sac de sport avec serviette, gel douche et shampoing.

## Dans chaque sac de sport doit se trouver

### Vêtements

- Des vêtements de sport confortables, solides et qui n'entravent pas les mouvements

### Soin du corps

- Une petite serviette
- Du déodorant (dès l'adolescence)
- Eventuellement des vêtements de rechange pour après la séance et un sac pour les habits sales

### En été

- Un t-shirt léger
- De la crème solaire (si une excursion est prévue)

### En hiver

- Une petite veste ou un pull fin qui peut être porté sous une veste de sécurité

### Divers

- Suffisamment d'eau
- Fruits, barres énergétiques
- Eventuellement une carotte en guise de friandise pour le cheval

## Chaussures et vêtements pour l'équitation

- ✓ Un casque d'équitation répondant aux normes de sécurité VG1 ou PAS015
- ✓ Des bottes d'équitation solides sans semelle profilée
- ✓ Un pantalon d'équitation long et serré
- ✓ Des gants d'équitation
- ✓ Une veste de sécurité

## Chaussures et vêtements de gym

- ✓ Des chaussures de gymnastique à semelle en cuir (pas de semelle en caoutchouc)
- ✓ Un t-shirt ample
- ✓ Un pantalon fin



## Accessoires

- ✓ Des élastiques ou épingles à cheveux (pour les enfants aux cheveux longs)
- ✓ Si nécessaire, un filet à cheveux pour les chignons en équitation de voltige

Lors de votre première fois au centre, discutez avec l'instructeur d'équitation de tout ce dont votre enfant a besoin pour ses premières séances et ainsi n'oubliez aucun équipement important. Pour plus d'informations, consultez [notre article sur l'équitation](#).