

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Zeitschrift:</b> | Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  |
| <b>Herausgeber:</b> | Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola    |
| <b>Band:</b>        | 3 (2001)  |
| <b>Heft:</b>        | 3   |
| <b>Artikel:</b>     | Simbiosi perfetta fra uomo e animale  |
| <b>Autor:</b>       | Cuvit, François   |
| <b>DOI:</b>         | <a href="https://doi.org/10.5169/seals-1001961">https://doi.org/10.5169/seals-1001961</a> |

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



L'equitazione contribuisce allo sviluppo personale dei giovani

# Simbiosi perfetta fra uomo e cavallo

Anche se in Svizzera l'equitazione è abbastanza diffusa e appassiona molti giovani, pochi sanno che dal 1995 essa è stata ammessa fra le discipline sportive G+S. A torto, secondo la nostra interlocutrice Heidi Notz, perché praticare uno sport a stretto contatto con un animale nella natura offre tutta una serie di preziosi spunti pedagogici.

*François Cuvit*

«Chiunque si avvicini all'equitazione si assume la responsabilità dell'essere vivente che gli viene affidato», precisa subito l'esperta amazzone e docente Heidi Notz. «I bambini devono capire sin dall'inizio che i cavalli non sono <attrezzi sportivi> o macchine, che si prendono dalla stalla quando se ne ha voglia e dopo averli usati si ripongono al proprio posto!» Se un bambino si interessa all'equitazione, deve innanzitutto imparare come comportarsi con gli animali ed interessarsi ai loro modelli comporta-

mentali e movimenti. I cavalli sono animali timidi; se spaventati, cercano di fuggire e se sono impossibilitati a farlo possono anche iniziare ad agitarsi e a scalciare, con gli evidenti pericoli che ne conseguono. Inoltre, il bambino deve anche imparare le nozioni di base in merito ad alimentazione e cura del cavallo. «È importante che i giovani siano preparati ai compiti che li aspettano in futuro da monitori bene addestrati», precisa l'esperta. D'altra parte, i primi contatti con l'animale – toccarlo, stendersi sulla sua schiena, portarlo in giro – dovrebbero avvenire in maniera ludica.

## Equitazione all'aperto, finalmente!

Fino all'introduzione del nuovo sistema G+S 2000, fra due anni circa, per motivi di sicurezza – visto che la maggior parte degli infortuni capitano quando si cavalca all'aperto – l'equitazione nell'ambito dell'istituzione G+S continua a svolgersi in impianti recintati o al coperto. Attualmente la formazione è strutturata su tre livelli e si conclude con un brevetto di cavaliere, dopo un test elaborato dalla federazione svizzera di sport equestri che si può sostenere anche al di fuori dell'istituzione G+S. La commissione competente intende ampliare la formazione attuale aggiungendo due livelli

ed una prova conclusiva («test d'argento»). Una volta superata questa prova, i giovani cavalieri – in piccoli gruppi e sotto la guida di monitori o esperti G+S – potrebbero uscire a cavalcare liberamente, a passo, trotto e galoppo, e magari provare «discese» e «arrampicate» su pendii ripidi in terreni appositamente adibiti allo scopo. L'equitazione nell'ambito di G+S si sta quindi avviando ad essere una vera disciplina outdoor, riscoprendo quella che in fin dei conti è la vera natura e la vocazione dello sport. «Sarebbe un notevole arricchimento per tutti, cavalli e cavalieri», ritiene Heidi Notz.

### Adeguarsi al movimento del cavallo

Esagerando un po', si potrebbe dire che nell'equitazione chi pratica sport è il cavallo e non il cavaliere... «È vero fino a un certo punto», precisa Heidi Notz. È vero che si muove innanzitutto il cavallo, ma il cavaliere dal canto suo deve sviluppare capacità coordinative come ad esempio un buon senso del ritmo, se vuole adattarsi ai movimenti dell'animale. Sono richiesti inoltre un buon equilibrio e valide capacità di reazione e di orientamento. «La posizione del corpo deve essere costantemente adattata al comportamento del cavallo.» Inoltre, nello sport equestre esiste una speciale disciplina, il tetrathlon per i juniori, con prove di dressage e salto, 3 km di corsa a piedi e 50 metri di nuoto. «Un'ottima variante per formare i giovani e fare di loro buoni cavalieri», spiega Heidi Notz, «perché non vengono confrontati soltanto con il cavallo, ma anche con il proprio corpo, in modo piuttosto intenso.» In tal modo inoltre si richiama l'attenzione su importanti concetti come prevenzione e compensazione, ambiti che chiunque intenda fare sport ai massimi livelli deve conoscere. Nella formazione di base, che si tratti di volteggio o di cavalcata libera, si insiste molto – fino ad automatizzarli – sugli esercizi di riscaldamento, per la mobilità e l'allungamento più appropriati alla singola disciplina.

## Esperienze positive in campo pedagogico

Dato che di sport equestri i mezzi di comunicazione parlano quasi sempre in relazione a gare e manifestazioni sponsorizzate da ditte famose ed esclusive, il mondo dell'equitazione è visto da molti come elitario e distante. «Comprensibile» ritiene Heidi Notz, «ma non si dovrebbe generalizzare: grazie a società e scuole d'equitazione che offrono diverse

## Intensa comunicazione fra uomo e animale

«Chi va a cavallo e vuole avere successo, deve potersi adattare al meglio all'animale e sviluppare una notevole sensibilità. D'altra parte, in alcuni casi particolari, sembra vero anche il contrario; che gli animali cioè sviluppano un «fiuto» per i cavalieri. Si racconta di due bambini piccoli che per cercare di strigliare la groppa di un cavallo, hanno preso una scala appoggiandola al fianco dell'animale. Il cavallo è restato calmo, sopportando in silenzio le attenzioni poco professionali dei due. Facilmente immaginabile cosa sarebbe successo se si fosse invece imbizzarrito...»

Heidi Notz

# mo e animale

attività G+S, oggi possono avvicinarsi a questo sport bambini di ogni ceto sociale.» Per fortuna, vien fatto di dire, perché nel campo della formazione della personalità e pedagogico, la responsabile della disciplina ha raccolto una enorme quantità di esperienze positive. Quando un ragazzo inizia ad andare a cavallo, si accorge subito che l'animale ad una cert'ora deve mangiare, e che prima e dopo la cavalcata deve essere pulito e curato. Si tratta di un impegno notevole, con regole chiare. «Il bambino impara a rispettarle: deve essere puntuale e disciplinato, comportarsi sempre in un certo modo con il cavallo, rispettarlo», sottolinea Heidi Notz.

### Per superare meglio i problemi

Anche con i giovani con difficoltà di comportamento si possono rilevare dei cambiamenti senza dubbio positivi: visto che ogni volta devono avvicinarsi al cavallo in un certo modo, per guadagnarne la fiducia, i propri problemi vengono sempre più relegati in secondo piano. Quei giovani che attraversano un periodo in cui è difficile intrattenere relazioni con altri esseri umani, hanno l'opportunità di comunicare con «qualcuno» e superano più facilmente la crisi. Non va dimenticato poi che in talune occasioni, come in caso di gare o di escursioni, ci si deve inserire in un gruppo di persone e animali. Può capitare inoltre

che i giovani cavalieri debbano imparare a sopportare momenti psicologicamente difficili, ad esempio quando il proprio cavallo è ferito o comunque costretto ad una pausa, mentre i compagni raccolgono successi in gara. Un'altra cosa che in giovani imparano è dire chiaramente al compagno quando non si è d'accordo su come l'altro tratta il cavallo. «Quando un giovane è capace di capire i bisogni dell'animale, riesce a trasmettere questa esperienza nei rapporti interpersonali», ritiene Heidi Notz. Infine, si imparano senso di responsabilità e capacità organizzative: trascurare il cavallo o il materiale può portare ad incidenti anche gravi, e nello sport equestre non funziona niente senza una organizzazione impeccabile!

m



Foto: Daniel Käsermann

### Per informazioni...

...sulle attività G+S, settimane tematiche per le scuole, attività nell'ambito di passaporti vacanze, ecc. ci si può rivolgere a: Schweizerischer Verband für Pferdesport SVPS, Papiermühlestrasse 40 H, Postfach 726, 3000 Bern 22, tel. 031 335 43 43, fax 031 335 43 58. E-mail info@svps-fsse.ch, www.svps-fsse.ch