



Initiation à la Méthode Alexander à Bort-l'Étang (63)



OBJECTIF DE LA FORMATION

Être capable d'utiliser la Méthode Alexander dans son enseignement afin de résoudre durablement les problèmes des cavaliers liés aux raideurs, douleurs et au stress, tant à pied qu'à cheval...

Approfondir les fondamentaux de la méthode : prise de conscience du schéma psychocorporel, observation sur la posture du cavalier en dynamique.

PRÉ-REQUIS

- Avoir une **licence fédérale valide**,
- Être titulaire d'un diplôme d'enseignant ou d'animateur de l'article L,212-1 au code du sport, souhaitant découvrir la méthode Alexander.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE MOBILISÉE

- Présentations théoriques interactives en salle (tenue décontractée)
- Mise en pratique : nécessité de venir avec une monture (possibilité d'un cheval pour 2 stagiaires). 10 chevaux maxi.

LES + DE LA FORMATION

Intervenante, fondatrice de la méthode Alexander.

INTERVENANTE

Véronique BARTIN

BEES 2,

Spécialiste de la méthode Alexander, diplôme de Praticien PNL.



**Lundi 4 et mardi 5
décembre 2023**

Taux de satisfaction
Février 2023 : 100%
sur 2 sessions

**2 journées consécutives,
14 heures de formation.**

CONTENU – PROGRAMME DE FORMATION

✓ JOUR 1

Méthode et fondements de la méthode Alexander.

Rappels sur l'anatomie et la physiologie du corps humain et du cheval.

Découvrir une pédagogie centrée sur la personne.

Prendre en compte son propre schéma corporel.

Identifier et analyser les problèmes liés aux raideurs, aux douleurs et au stress à pied et à cheval.

Prendre conscience des tensions excessives lors des séances à cheval et en identifier les causes.

✓ JOUR 2

Découvrir à pied et à cheval un bon équilibre postural et une tonicité juste.

Développer une attitude favorisant la concentration, efficacité et la plaisir à cheval.

Rechercher une tonicité adaptée aux activités pratiquées.

Découvrir à cheval son axe et son aplomb.

S'adapter au mouvement et à la locomotion du cheval.

Se débarrasser des mouvements parasites qui polluent la relation cheval/ cavalier.

Travail d'observation en binôme à pied et à cheval.

Mise en situation pratique.

Comprendre comment arrive un conflit, comment l'anticiper, apprendre à gérer ses émotions.

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET SUIVI

Évaluation continue des acquis au cours de la formation par la formatrice par le biais d'échanges et de questions/réponses.

Évaluation de la satisfaction par un questionnaire, à chaud en fin de formation.

Attestation de fin de formation

HANDICAP

Contactez le référent Handicap du CFA

formation.ara@cre.ffe.com

06 29 96 06 06

Plus d'informations sur notre site internet

www.centredeformation-creara.com

TARIF & FINANCEMENT

378 € net de taxe pour les 2 journées de formation (Hors frais d'hébergement et de restauration). Demande d'acompte de 50 euros à l'inscription.

Financements possibles auprès de Fonds de la Formation Professionnelle :



Pour les dirigeants et conjoints collaborateurs, 378 euros (100% pris en charge dans la limite des 3000 € de fonds disponibles par personne par année civile)

<https://extranet.vivea.fr/hapi/#/connexion>

OCAPIAT : Pour les salariés, 378 euros (prise en charge à hauteur de 45% des frais de formation soit 170,10 euros, soit un reste à charge de 207,90 € pour l'employeur).

Prise en charge supplémentaire de 45% du salaire du personnel à hauteur de 12 euros de l'heure HT (au choix de l'employeur). *TVA récupérable si vous êtes assujetti.*



<https://monespace.ocapiat.fr/#>



AGEFICE/ FIFPL : Pour les indépendants, 378 euros, possibilités de financement selon votre Contribution Formation Professionnelle. Demande de prise en charge à transmettre à AGEFICE 15 jours avant le début de la formation et 10 jours pour le FIFPL.



<https://fifplonline-odf.fifpl.fr/login> <https://communication-gefice.fr/>



Autres financements :

envoyer une demande à formation.ara@cre.fe.com

INSCRIPTION

Compléter le formulaire d'inscription en ligne en cliquant sur le lien ci-dessous :

Les 4 et 5 décembre 2023 : **S'inscrire**

Une convocation vous sera envoyée par mail dès validations de votre dossier et du financement.

Nombre de places : **12 mini, 20 maxi**

Signature d'une convection de formation.

Délai d'inscription : 7 jours avant le début de la formation



DATES ET LIEU DE FORMATION

DATES	LIEU	HORAIRES
Lundi 4 et mardi 5 décembre 2023	Haras d'Elah Lance, 63190 Bort-l'Étang	09H00 - 12H30 13H30 - 17H00

RESTAURATION

Possibilité d'apporter votre panier repas le midi, salle équipée d'un réfrigérateur et micro-ondes.



CONTACTS

Corinne BARES Tél. : 06.29.96.06.06

Marylin VALADE Tél. : 07.66.38.35.15

Mail : formation.ara@cre.ffe.com

CF CRE ARA
Maison Régionale des Sports
68 avenue Tony Garnier CS 21001
69304 Lyon cedex 07

Numéro Siret : 833 648 496 000 28

OF enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 84010220101

auprès du préfet de région Auvergne Rhône Alpes, cette déclaration ne vaut pas agrément de l'État.