

Méthode Alexander À Bourg en Bresse (01)

OBJECTIFS

- 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 : chevaux mis à disposition sur place.

INTERVENANTE

Véronique BARTIN,
BEES 2,
Spécialiste de la méthode
Alexander, diplôme de
Praticien PNL.



**Lundi 6 et mardi 7
novembre 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



LES + DE LA FORMATION

Intervenante, fondatrice de la méthode Alexander.

Chevaux mis à disposition pour les 2 séances à pied et à cheval.

Besoin d'un aménagement?

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

HANDICAP



TARIFS

De **300 à 350 € net de taxe** pour les 2 journées de formation (Hors frais d'hébergement et de restauration, location de boxes si besoin à 30 euros la journée) -.

Financements possibles auprès de Fonds de la Formation Professionnelle :



Pour les dirigeants et conjoints collaborateurs, 350 euros (100% pris en charge dans la limite des 3000 € de fonds disponibles par personne par année civile),



OCAPIAT : Pour les salariés, 300 euros (prise en charge à hauteur de 45% des frais de formation soit 135 euros, soit un reste à charge de 165 € pour l'employeur).

Possibilité de demander la prise en charge supplémentaire de 45% du salaire du personnel à hauteur de 12 euros de l'heure HT (au choix de l'employeur).



AGEFICE/ FIFPL : Pour les indépendants, 300 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.

- Autres financements : envoyer une demande à formation.ara@cre.fe.com



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

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

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

<https://communication-agefice.fr/>

✓ INSCRIPTIONS

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

Les 6 et 7 novembre 2023 : **S'inscrire**

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

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

✓ DATES ET LIEU DE FORMATION

DATES	LIEU	HORAIRES
Lundi 6 et mardi 7 novembre 2023	Centre Hippique des Vennes Rue du manège 01000 Bourg en Bresse	09H00 - 12H30 13H30 - 17H00

✓ RESTAURATION

Accueil café offert par le CDE 01,

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

Ou de commander un repas chaud (réservation auprès de Florence MARTN).



CONTACT **Corinne BARES**

Tel : **06.29.96.06.06** 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.