

# Initiation à l'Équitation Alexander à Chamaret (26)



## 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 : chevaux mis à disposition ou possibilité 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 5 et mardi 6  
février 2024**

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](mailto:formation.ara@cre.ffe.com)

06 29 96 06 06

Plus d'informations sur notre site internet

[www.centredeformation-creara.com](http://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 50% des frais de formation soit 189 euros, soit un reste à charge de 189 € pour l'employeur).

<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-agefice.fr/>



Autres financements :  
envoyer une demande à [formation.ara@cre.fe.com](mailto:formation.ara@cre.fe.com)

## INSCRIPTION

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

Les 5 et 6 février 2024 : **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 5 et mardi 6 février 2024	École des Écuyers 25 chemin des carrières 26230 Chamaret	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](mailto: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.