

# Méthode Alexander

## 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 avec un cheval : Chevaux mis à disposition par le centre équestre d'accueil.

## INTERVENANTE

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



2 journées,  
14 heures de formation.

Lundi 28 et  
mardi 29 février  
2023 à  
St Marcellin en Forez (42),  
avec le CDE 42;



## CONTENU – PROGRAMME DE FORMATION

- Définir la méthode Alexander
- Identifier les causes amenant un mauvais équilibre postural,
- Mise en pratique de la méthode Alexander à pied et à cheval,
- Apprendre à observer le fonctionnement du cavalier.



## DATES ET LIEUX DE FORMATION



DATES	LIEU	HORAIRES
Lundi 27 et mardi 28 février 2023 avec le CDE 42	Centre équestre de la Roche La Roche, 42680 Saint-Marcellin-en-Forez	09H00 - 12H30 14H00 - 17H30



## MODALITÉS D'ÉVALUATION et SUIVI

Évaluation continue des acquis au cours de la formation par le formateur 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

Infrastructures d'accueil de qualité,  
Intervenante, fondatrice de la méthode Alexander.

**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)

Indicateurs de satisfaction à venir  
1ere session début 2023

## MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DÉLAIS D'ACCÈS

Compléter le formulaire d'inscription en ligne :

Les 27 et 28 février dans la Loire : [S'inscrire](#)

Nombre de places : 12 mini, 20 maxi

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

## TARIFS

De 300 à 350 € net de taxe pour les 2 journées de formation (Hors frais d'hébergement et de restauration, location de boxes) -.

Financements possibles auprès de Fonds de la Formation Professionnelle :

- VIVEA : Pour les dirigeants et conjoints collaborateurs, 350 euros (100% pris en charge),
- OCAPIAT + CDE 42 / Pour les salariés, 300 euros ( pris en charge à hauteur de 45% : des frais de formation + frais salariaux base 12 euros/heure), soit  $(300*0,45)+(12*14*0,45)= 135+75,60 =210,60$  euros, soit un reste à charge de 89,40 euros

**👉 A compter du 1<sup>er</sup>/01/2023, la demande de prise en charge doit être déposée AVANT le début de la formation sur votre espace OCAPIAT.**

- AGEFICE : Pour les indépendants, 300 euros, possibilités de financement selon votre contribution CFP,

Demande de prise en charge à transmettre à AGEFICE 15 jours avant le début de la formation.

LOIRE



FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ÉQUITATION  
COMITÉ DÉPARTEMENTAL D'ÉQUITATION

Participation financière du CDE 42 pour les dossiers non pris en charge en totalité par les financeurs.



**CONTACT Corinne BARES**

Tel : **06.29.96.06.06** 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.