Dates et tarifs des stages 2019

Stages à Vierzon

EQUITATION ALEXANDER

8-9-10 mars 2019
27-28-29 avril 2019
3-4-5 mai 2019
21-22-23 juin 2019
19-20-21-22 août 2019
13-14-15 septembre 2019
11-12-13 octobre 2019
1-2-3 novembre 2019

MEDITATION, ALEXANDER ET EQUITATION

16-17 février 2019
8-9 décembre 2019

STAGES CAVALIER IDÉAL

Au programme :

. Une séance de préparation et de récupération physique,

. des exercices de préparation mentale pour mieux vous connaître et définir des objectifs personnels,

. des séances personnalisées à cheval.

Les dates :
30-31 mars 2019
24-25-26 mai 2019
15-16-17 novembre 2019

Nouveau !

STAGE EQUI COACHING TRAVAIL DU CHEVAL À PIED

26-27 octobre 2019

STAGES JEUNES

16-17-18 avril 2019
22-23-24 octobre 2019

	Tarif 2018 *(hors repas et hébergement)*
1 jour	155 €
2 jours	295 €
3 jours	395 €
4 jours	495 €

Licence fédérale obligatoire pour tous les stages

Hébergement :
55 € la nuit en chambre seule (petit déj. inclus)
et 40 € la nuit pour une chambre double à partager.
16 € par repas.
200 € d'arrhes non remboursables sont à verser lors de l'inscription, chèque libellé à l'ordre de la SARL

Stages à l'extérieur : *sur demande ou consultez le programme sur* **www.methodealexander.com**

La Bidauderie

La Bidauderie est un espace dédié au bien-être des cavaliers et des chevaux.
A moins de 2 heures de Paris, au sud de la Sologne.

L'espace équestre de la Bidauderie, c'est aussi :

. des formations et du coaching d'enseignants
. de l'équi-coaching pour l'entreprise
. des stages «Dépasser ses peurs»
. des stages de préparation physique et mentale

Au coeur de 20 hectares de nature.

Pour ces stages spécifiques : *nous contacter.*

La Bidauderie 18100 VIERZON
www.methodealexander.com
Email : veronique.bartin@wanadoo.fr
Tél. 02 48 75 91 42 / 06 08 56 51 97

L'équitation Alexander

Monter à cheval autrement…

Programme des stages et dates 2019

Par Véronique Bartin
Professeur de technique Alexander
Instructrice d'équitation diplômée d'Etat
co-auteur du livre "Le cavalier idéal"
aux Editions Belin . Véronique Bartin
et Jean-Pierre Tiffon

« La recherche de la position parfaite à cheval est une priorité dans mon travail de préparation sportive mais aussi dans ma vie de tous les jours. La bonne position pour un cavalier, c'est celle qui va lui permettre d'établir la meilleure communication possible avec son cheval. Chaque corps a son histoire, ses faiblesses physiques génératrices de blocages, de raideurs, de mauvaises postures. Le plus difficile est d'avoir à lutter contre les mauvaises habitudes et pour cela, il importe de rester ouvert. La solution je l'ai toujours trouvé en dépassant le cadre de ma propre discipline. La méthode Alexander fait partie de ces techniques susceptibles d'améliorer notre bien-être physique.
J'ai fait la connaissance de Véronique, par hasard, dans les tribunes d'un International à Jardy.
Cette rencontre arrivait à point. Au moment où j'avais besoin d'apprendre quelque chose de plus sur la position et égoïstement sur ma propre position.
Depuis ce jour, je travaille très régulièrement avec Véronique et le plus souvent à pied. J'ai même réappris à marcher et m'asseoir sur une chaise ! Les petites douleurs disparaissent, les tensions se libèrent peu à peu et je constate tous les jours à quel point mon corps gagne en fluidité et en connexion avec mon cheval. »

Michel Robert
Cavalier international de CSO
Extrait de la préface du Livre de Véronique "L'équitation par la méthode Alexander"

La méthode Alexander

La Méthode Alexander, fortement développée en Angleterre et aux USA parmi les cavaliers, est **une pédagogie centrée sur la personne**. Beaucoup pratiquée en France dans les milieux artistiques : musiciens, danseurs et acteurs… elle commence à faire son chemin auprès des cavaliers et de leurs enseignants.

Elle a pour principe de base la notion de **"bonne utilisation de soi"** et la prise en compte de son propre schéma psycho-corporel dans la souplesse et avec un minimum d'efforts. Autre atout majeur, elle s'attache d'abord aux moyens de parvenir à un résultat, plutôt qu'au résultat lui-même.

La Méthode Alexander permet ainsi de résoudre durablement les problèmes liés aux raideurs, aux douleurs et au stress, tant à cheval que dans notre vie quotidienne.

Par un travail d'harmonisation et de coordination des mouvements appliqué sur soi et sur le couple cavalier-cheval, vous trouverez, ou retrouverez, le plaisir de l'équitation. Un bienfaisant équilibre dont vous bénéficierez aussi dans votre vie de tous les jours.

Programme type d'une journée

Il s'établit sur la base de trois séances par jour.

Une séance Alexander à pied en groupe :

Explorer de nouvelles manières de penser, de bouger grâce à des jeux tels que le ballon, le trampoline, des jeux à deux, à trois. Une belle occasion de découvrir son équilibre vertical, dans le mouvement et sur la selle, de rechercher une tonicité adaptée à la situation à vivre, et enfin de comprendre à pied, ce que l'on fait à cheval et pourquoi ça ne marche pas.

Deux séances à cheval en petit groupe :

Se découvrir à cheval, son axe, son aplomb, chercher à s'adapter au mouvement et à la locomotion du cheval, donner des ordres et se faire comprendre dans le calme et la souplesse, être fluide au galop, à l'obstacle…
Rechercher de la complicité dans la légèreté.
Se débarrasser de tous les mouvements parasites qui polluent la relation cheval/cavalier.