

LA METHODE 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 a été adaptée à l'enseignement de l'équitation par Véronique Martin.

Principe de base :

- « **la bonne utilisation de soi** »
- et la prise en compte de son schéma psycho-corporel.

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



LE COACHING

Le **coaching** est une méthode de formation et d'accompagnement qui se développe en France depuis 20 ans.

Il s'agit non plus de transmettre des savoirs, mais d'**accompagner son élève** :

- dans la prise de conscience de sa personnalité, de ses capacités et limites ;
- dans la détermination d'objectifs de progression mesurable et régulièrement évalués.

Le coaching s'appuie sur différentes techniques :

- la PNL,
- la gestion du stress MBSR,
- les profils MBTI.

L'apprentissage de ces techniques permet à l'enseignant de « **profiler** » son élève et de communiquer avec lui de façon très efficace.



Véronique Martin

- Enseignante d'équitation BEES 2
- Professeur de Technique Alexander,
- Anime des stages pour des cavaliers de compétition et de loisir depuis plus de 25 ans.
- Auteur de « *l'équitation par la méthode Alexander* » et « *le cavalier idéal* » aux éditions Belin.
- Experte fédérale, intervient avec Michel Robert dans les journées fédérales destinées aux enseignants.
- Transmission de ses connaissances auprès d'enseignants en France, en Belgique et en Suisse.

Jean Pierre Tiffon

- Coach et coach d'équipe depuis 20 ans ;
- Formé au coaching avec Edouard Stacke,
- Formé à la PNL et à la gestion du stress par la méditation (MBSR), et à l'accompagnement des sportifs (Insep).
- « **Coach mental** » auprès de nombreux cavaliers et accompagne en compétition les équipes de France Poney, Children et Junior.



LA BIDAUDERIE

ROUTE DE NEUVY
18100 VIERZON

www.methodealexander.com

E MAIL : veronique.bartin@wanadoo.fr

E MAIL : jptiffoncoaching@gmail.com

facebook : [methode alexander / le cavalier idéal](https://www.facebook.com/methodealexander/)

Tél : 02 48 75 91 42 / 06 08 56 51 97 / 06 82 56 72 12



FORMATIONS DESTINEES
AUX ENSEIGNANTS D'EQUITATION



Personnaliser l'enseignement,
fidéliser les cavaliers

EQUITATION ALEXANDER & COACHING®



Le cavalier idéal
Bien dans son corps
bien dans sa tête

EQUITATION ALEXANDER & COACHING®

«Mieux se connaître pour mieux enseigner et mieux accompagner» est un cycle de formation destiné aux enseignants d'équitation en activité.

- Vous découvrirez les fondamentaux du fonctionnement physique et mental des cavaliers ;
- Vous apprendrez à observer les dysfonctionnements et à en comprendre les réelles causes physiques ou mentales ;
- Vous saurez guider vos élèves pour qu'ils en prennent conscience et changent leur fonctionnement.

Notre pédagogie permet aux enseignants de **personnaliser leur enseignement** au quotidien et d'adapter leur accompagnement en compétition.



Avec des résultats tangibles : **mieux fidéliser** des clients considérés comme des personnes ; prendre plus de plaisir à enseigner et à accompagner.

Avec la pédagogie « **équitation Alexander et coaching** », votre enseignement se distinguera des pédagogies de masse du siècle passé. Elle obtient des **résultats probants pour les enfants, adolescents et les adultes** ; pour l'équitation de loisir ou la compétition.

1 MIEUX ENSEIGNER

Ce premier cycle de 6 journées permet de découvrir les fondamentaux du fonctionnement physique et mental du cavalier.



Le « triangle d'or », « le fil d'argent », « l'axe tête hanche pied » vous serviront de repères pour évaluer le fonctionnement physique. Le « visuel », « auditif », « kinesthésique » et « dialogue intérieur » vous permettront de comprendre comment chaque élève perçoit la réalité. Ces notions simples s'avèrent indispensables pour personnaliser votre enseignement.

Des travaux en salle, puis à cheval ainsi que des exercices pratiques deux à deux vous permettront d'intégrer ces notions dans la tête et dans le corps.

Des travaux en salle, puis à cheval ainsi que des exercices pratiques deux à deux vous permettront d'intégrer ces notions dans la tête et dans le corps.

2 MIEUX PERSONNALISER

Ce deuxième cycle de 6 journées permet de découvrir les fondamentaux de l'enseignant-accompagnateur.



Deux notions fondamentales seront présentées puis expérimentées à pied et à cheval.

- La méthode OCADi pour faire évoluer la posture d'un élève : Observer, prendre Conscience, Arrêter de faire, se donner une Direction.
- La méthode AEVA de l'enseignant accompagnateur : Accueillir, Écouter, Valoriser, mettre en Action.

Les travaux en salle et à cheval vous permettront d'intégrer ces méthodes. Entre chaque cession de formation vous expérimenterez avec vos élèves et approfondirez pendant les deux journées à La Bidauderie.

Les travaux en salle et à cheval vous permettront d'intégrer ces méthodes. Entre chaque cession de formation vous expérimenterez avec vos élèves et approfondirez pendant les deux journées à La Bidauderie.

DATES & TARIFS DES FORMATIONS

Cycle 1 : Mieux enseigner (Ouvert à tous)

- 14-15-16 janvier et 4-5-6 février 2019
- 13-14-15 mai et 10-11-12 juin 2019
- 7-8-9 octobre et 2-3-4 décembre 2019

TARIF : 1296 €TTC (soit 216 €TTC/jour)
296 € à l'inscription

Cycle 2 : Mieux personnaliser

- 11-12-13 mars et 1-2-3 avril 2019
- 23-24-25 septembre et 25-26-27 novembre 2019

TARIF : 1296 €TTC (soit 216 €TTC/jour)
296 € à l'inscription

Cycle 3 : Mieux accompagner

- (ouvert aux enseignants ayant fait les cycles 1 et 2)
- 29-30 avril et 1er mai et 20-21-22 mai 2019

TARIF : 1296 €TTC (soit 216 €TTC/jour)
296 € à l'inscription

Cycle 4 : Mieux fonctionner

- (ouvert aux enseignants ayant fait les cycles 1,2 et 3)
- 1-2-3 juillet et 26-27-28 août 2019

TARIF : 1296 €TTC (soit 216 €TTC/jour)
296 € à l'inscription

Pris en charge possible par le Vivea et le Fafsea

(demande à effectuer à veronique.bartin@wanadoo.fr).

ENSEIGNANT D'EQUITATION ALEXANDER

Cette formation longue durée (6 cycles) permettra d'enseigner sous le label « Enseignement d'équitation Alexander ».

Hébergement

et repas possible sur place :

- Chambre : 30 €/nuit avec petit déjeuner,
- Repas : 16 € le repas (sans le vin).

