



PROGRAMME DES STAGES

2022

Par Véronique Martin

Professeur de technique Alexander
Instructrice d'équitation diplômée d'Etat
Auteur du livre «L'Equitation par la Technique Alexander»



Depuis toujours j'ai donné de l'importance au bien-être du cavalier et en parallèle au bien-être du cheval. Telle a été ma quête dès que j'ai découvert l'Alexander. Certes, le cheval a besoin d'avoir de l'espace, d'être dehors, de marcher, de vivre en troupeau, de manger, de boire à volonté... mais il a besoin aussi que notre manière de monter soit un plaisir pour lui et non une contrainte, que son corps fonctionne bien, grâce à notre manière de lui demander les exercices, **en pleine conscience de notre corps, de nos pensées et de nos émotions**. Tel est notre BUT ou plutôt notre RÊVE.

Comme vous le savez, nous avons commencé à **former des Enseignants d'Équitation Alexander®**. Notre souhait est de partager avec eux, le fruit de notre travail commun, Jean-Pierre et moi-même, allier l'Alexander et le Mental, allier le corps et nos perceptions, relier le corps et nos émotions... Aussi pour cette année 2022, nous avons souhaité innover dans nos stages et apporter des changements car nous savons que les innovations nous poussent à avancer et à découvrir de nouvelles choses sur nous-mêmes. Nous vous proposons plusieurs dates de stages avec trois de nos nouveaux enseignants d'Équitation Alexander. Elles animeront, sous ma supervision, des stages « Équitation Alexander® » sur la base des programmes que nous avons conçu pour 2022 mais avec leur touche singulière.

Vous pourrez ainsi découvrir :

- **Léa Weingarten**, enseignante d'Équitation Alexander®, BEES 1, mais aussi Professeur de Technique Alexander
- **Marie-Hélène Lelièvre**, enseignante d'Équitation Alexander®, BEES 1, cavalière de Dressage et formée à l'équitation éthologique
- **Nelly Gueninchault**, enseignante d'Equitation Alexander®, BEES 1 et cavalière de CSO

Vivre cette année pleinement ancré(e)s dans le moment présent, connecté(e)s aux chevaux, à la faune et à la flore qui nous entourent, pleinement attentifs à nos hôtes, voilà notre souhait le plus cher.

Dans l'attente de vous retrouver ici à La Bidauderie.
Véronique

L'Équitation Alexander® : une pédagogie centrée sur la personne



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.

L'Équitation 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.

STAGE ÉQUITATION ALEXANDER® 395 €

Découverte de la méthode pour cavaliers de tous niveaux

- Pour qui : cavaliers de tous niveaux
- Nombre de stagiaires : 6 à 8 maximum
- Durée : 3 jours
- Animé par un enseignant certifié Equitation Alexander®, sous la supervision de Véronique Bartin

Pendant ces stages de trois jours vous découvrirez une **pédagogie innovante** conçue par **Véronique Bartin** qui alterne chaque jour des **séances en salle** consacrée au fonctionnement du cavalier puis des séances à cheval avec un **accompagnement personnalisé**.

Grâce à cette méthode, les cavaliers prennent **conscience de leur fonctionnement** à cheval puis découvrent les moyens et méthodes pour l'améliorer.

STAGE ALEXANDER +

545 €

Aller plus loin en soi-même à pied et à cheval

- Pour qui : cavaliers à partir du Galop 6
- Nombre de stagiaires : 6 maximum
- Durée : 3 jours
- Animé par **Véronique Bartin**

Ce stage s'adresse aux cavaliers confirmés qui cherchent à progresser dans la relation avec le cheval et à aller plus loin en eux-mêmes et dans leur pratique de l'équitation.

Pendant ce stage de trois jours, **Véronique Bartin** apporte son expertise afin **d'améliorer le fonctionnement du cavalier, du cheval et du couple cheval-cavalier**.

Grâce à la Méthode Alexander, les cavaliers prennent conscience de leurs points forts et des points à améliorer pour avoir un bon «*Usage de soi*» à pied et à cheval.

Vous expérimenterez ainsi des solutions qui vous serviront à améliorer votre technique équestre pendant le stage et bien après.



STAGE CAVALIER IDÉAL

595 €

Prendre conscience et améliorer son fonctionnement corporel et mental à cheval et à pied

- Pour qui : pour cavaliers de tous niveaux
- Nombre de stagiaires : 8 maximum
- Durée : 3 jours
- Co-animé par **Véronique Bartin** et **Jean-Pierre Tiffon**

S'il vous arrive d'être perturbé ou bloqué par le stress ou simplement d'être moins présent ou vigilant à ce que vous faites, ou encore si vous souhaitez découvrir comment limiter les effets du stress et revenir rapidement dans l'action et dans le présent, alors ce stage est fait pour vous.

Vous serez guidés par Véronique Bartin et Jean-Pierre Tiffon (Coach mental), co-auteurs du livre «*Le Cavalier Idéal, bien dans son corps, bien dans sa tête*». Vous découvrirez votre profil mental et des techniques de gestion de vos émotions pour dépasser vos peurs et développer votre confiance, seul et en groupe.



Grâce à la Méthode Alexander, les cavaliers prennent conscience de leur fonctionnement corporel puis découvrent les moyens et méthodes pour l'améliorer afin de fonctionner harmonieusement avec leurs chevaux.

Dates des stages

ÉQUITATION ALEXANDER®

- 22, 23, 24 avril 2022
- 26, 27, 28 Mai 2022
- 10, 11, 12 Juin 2022
- 24, 25, 26 Juin 2022
- 29, 30, 31 Juillet 2022
- 9, 10, 11 Septembre 2022
- 11, 12, 13 Novembre 2022
- 2, 3, 4 Décembre 2022

ALEXANDER +

- 29, 30 Avril et 1er Mai 2022
- 8, 9, 10 juillet 2022
- 30 Septembre, 1er et 2 Octobre 2022

CAVALIER IDÉAL

- 25, 26, 27 Mars 2022
- 22, 23, 24 Août 2022
- 28, 29, 30 Octobre 2022

*Possibilité de venir avec son cheval
ou chevaux mis à disposition*

Licence fédérale obligatoire pour tous les stages

HÉBERGEMENT

60 € la nuit en chambre seule
45 € chambre à partager
20 € par repas

Pension du cheval : 20€ par jour
(copeaux et foin compris)

250 € d'arrhes non remboursables sont à verser lors de l'inscription,
chèque libellé à l'ordre de la SARL bidauderie ou virement.



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,
au cœur de 20 hectares de nature.

Studio Web Communication - Vierzon - 06 33 37 27 45 ne pas jeter sur la voie publique

- ☎ 02 48 75 91 42 & 06 08 56 51 97
- ✉ methode.equitation.alexander@gmail.com
- 📍 La Bidauderie 18100 VIERZON
- 🌐 www.methodealexander.com
- 📘 [methodealexander](#) 📺 [equitationalexander](#)
- 📷 [equitationalexander](#)

