

Julie Lavergne

Enseignante et cavalière professionnelle. Elle a forgé son expérience auprès du Dr Pradier, avec qui elle a collaboré durant sept ans - elle fut sa dernière élève. Héritière du savoir de ce grand "mécanicien" passionné de locomotion, elle a mis au point un concept : 2C2A. C + C + A + A : connexion, cadence, attitude, amplitude, quatre observables fondamentaux qui aident les cavaliers à comprendre leurs chevaux et être cavalier conscient.

Michel Robert dit-elle : « Elle m'apporte ce regard juste et constructif. Elle sait de quoi elle parle : le fonctionnement du cheval, ses réflexes physiques par rapport à son mental et vice-versa, c'est subtil et fondamental. Elle maîtrise sa technique et l'a expérimenté avec de nombreux chevaux. Sa force est d'avoir su élaborer une méthode pédagogique obéissant à une réelle rigueur de progression, qu'elle utilise pour transmettre son savoir à ses élèves. »



Anne Jarry

Instructrice de pleine conscience, a effectué deux retraites méditatives de trois ans, BPJEPS équitation, a été en stage un an plein chez Julie Lavergne dont elle admire les qualités techniques, pédagogiques et de bien-être animal.

La pratique : arrêter délibérément tout ce que l'on fait, pour quelques minutes, vivre, observer le présent instant après instant.

Mieux comprendre l'enchevêtrement corps/esprit. Appréhender les principes du stress et de la peur.



Des études prouvent les effets positifs de la méditation sur la santé et le mental. Ces moyens sont des atouts dans la relation aux chevaux et à soi-même dont les cavaliers connaissent souvent déjà la saveur, ils peuvent ainsi habilement les développer.

L'association de ces deux approches nous semble une *optimisation* de la pratique équestre, cet art si dépendant non seulement de nos savoirs et de nos habilités mais tout autant de notre état mental et émotionnel, dans le *respect des besoins* du cheval.

Possibilités de poursuivre avec le tronc commun 2C2A et de participer à un programme de huit semaines MBSR : réduction du stress par la pleine conscience.

Julie Lavergne : <https://www.2c2a-concept-equestre.com/julie-lavergne>

Mindfulness : <https://www.association-mindfulness.org/>

Anne Jarry : 07 72 09 68 64

