

Enseigner les danses aériennes

« Enseigner, c'est savoir transmettre ses connaissances avec passion et bienveillance. »



Formation professionnelle



MAJ le 26 janvier 2023



PROGRAMME DE FORMATION

- À qui s'adresse la formation ?

- o Aux danseurs professionnels, les professionnels du monde de la scène, artistes de cirque.
- o Aux publics en situation de reconversion professionnelle vers les danses aériennes ayant des notions et/ou une pratique de la danse à titre amateur (**prérequis : minimum 1 an de pratique**).

- Objectifs pédagogiques

- o Développer ses compétences et apprendre à **construire un cours** en planifiant les étapes avec le groupe ou l'individu.
- o Connaître les **échauffements** et les **étirements** propres aux disciplines aériennes.
- o Savoir **encadrer un groupe d'apprenants** du niveau débutant au niveau avancé en les faisant évoluer à leur rythme.
- o Savoir construire un **cours adapté** afin de déterminer le niveau de maîtrise en danse de chacun.
- o Savoir établir un **apprentissage cohérent et progressif** en toute sécurité.
- o Apprendre le **savoir faire** et le **savoir être** du professeur(e).
- o Acquérir notre **technique d'enseignement** qui vous permettra d'expliquer les figures selon le niveau des élèves.
- o Apprendre à **parer** vos élèves en toute sécurité pour eux et pour vous. Avoir les bons placements.
- o Savoir **encadrer** un cours **collectif ou individuel**, afin de faire progresser les participants individuellement au sein d'un groupe.
- o Apprendre et savoir mettre en place les **règles de sécurité** nécessaires aux danses aériennes.

- Tarifs et conditions

- o La formation peut être réalisée en **présentiel** (coût pédagogique **1350€**) ou en **distanciel** (coût pédagogique **1050€**).





DETAIL DU PROGRAMME DE FORMATION

Première session

15 heures : 10h de cours pratiques et 5h de cours théorique

Contenu :

- Les bases et la création d'un premier cours d'initiation.
- La découverte de la discipline.
- La déontologie du professeur-e
- La technique d'enseignement et la sécurité.
- La prévention des blessures.
- La construction d'un cours complet.
- La création des enchaînements et combinaisons des figures.
- L'apprentissage des figures permettant de faire évoluer vos élèves du niveau débutant.

Deuxième session

15 heures : 10h de cours pratiques et 5h de cours théorique

Contenu :

- La technique d'enseignement (révision).
- Le mode spinning : savoir le maîtriser et l'enseigner.
- Le travail d'assouplissement.
- Les combos et la fluidité pour les créations chorégraphiques.
- Les parades et la sécurité.
- L'apprentissage des figures permettant de faire évoluer vos élèves du niveau intermédiaire.

Troisième session

15 heures : 10h de cours pratiques et 5h de cours théorique

Contenu :

- Les figures nécessitant de la force et de la souplesse.
- Les transitions et le travail de fluidité.
- L'apprentissage des figures permettant de faire évoluer vos élèves du niveau avancé.
- Les cours privés.
- Les créations artistiques.



cielito.danses.aeriennes@gmail.com



06.68.38.50.56

Maria JAIMES

« Enseigner, c'est aussi donner une partie de soi même »

Je suis passionnée par les danses aériennes, elles m'ont permis de développer la confiance en moi, de muscler mon corps tout en m'amusant au travers de la danse et de l'expression corporelle.

J'ai connu les danses aériennes en 2014. La passion a très vite pris le dessus. Après plusieurs années d'entraînement et d'apprentissage, j'ai décidé de faire une reconversion professionnelle suite à un bilan de compétences afin de vivre de ma passion.

J'ai donc réalisé plusieurs formations professionnelles et stages techniques, à Paris chez Doris Arnold, à Saint Nazaire auprès de Fred Deb' (compagnie Drapés aériens) et à Montélimar chez Ovale Lune.

Professeure de danse aérienne depuis 2018 et soucieuse de l'importance d'être bien formé(e) à l'enseignement de ces disciplines, j'ai eu le souhait de créer ma propre méthodologie d'apprentissage qui est une symbiose de mes diverses formations et expériences professionnelles.



Moyens pédagogiques

Moyens pédagogiques et techniques en présentiel :

- Accueil dans une salle dédiée équipée des agrès nécessaires à la pratique.
- Support pour les cours théoriques.
- Exposés théoriques et pratiques.

Moyens pédagogiques et techniques en distanciel :

- Support vidéo (mp4) pour les cours pratiques.
- Support pdf pour les cours théoriques.

Dispositif de suivi et évaluation

- Feuille de présence ou relevés de connexions.
- Questions écrites (QCM).
- Mise en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.