

# Enseigner la pole dance

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



FORMATION PROFESSIONNELLE



MAJ le 3 janvier 2026

# PROGRAMME DE LA FORMATION



- **À qui s'adresse nos formations ?**
  - Aux danseurs professionnels, les professionnels du monde de la scène, artistes de cirque.
  - 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**
  - Développer ses compétences et apprendre à **construire un cours** en planifiant les étapes avec le groupe ou l'individu.
  - Connaître les **échauffements** et les **étirements** propres à la pole dance.
  - Savoir **encadrer un groupe d'apprenants** du niveau débutant au niveau avancé en les faisant évoluer à leur rythme.
  - Savoir construire un **cours adapté** afin de déterminer le niveau de maîtrise en danse de chacun.
  - Savoir établir un **apprentissage cohérent et progressif** en toute sécurité.
  - Acquérir notre **technique d'enseignement** qui vous permettra d'expliquer les figures selon le niveau des élèves.
  - Apprendre à **parer** vos élèves en tout sécurité pour eux et pour vous. Avoir les bons placements.
  - Savoir **encadrer** un cours **collectif ou individuel**, afin de faire progresser les participants individuellement au sein d'un groupe.
  - Apprendre et savoir mettre en place les **règles de sécurité** nécessaires à la pole dance.
- **Tarifs et conditions**
  - La formation se déroule sur **45 heures** réparties sur **9 jours** (soit 15h sur 3 jours par session) avec une charge de travail de **5 heures par jour**.
  - Vous pouvez suivre la formation complète sur 45 heures ou sinon construire votre formation sur mesure en choisissant les sessions de formation séparément. **Attention : les sessions (débutant, intermédiaire, avancé) doivent être réalisés dans l'ordre.**
  - Formation certifiante (examen final devant un jury professionnel) après les trois sessions validées.
  - Coût pédagogique :
    - En présentiel : **600€ TTC** par module, ou **1800€ TTC** la formation complète, ou **2500€ TTC** si financement CPF.
    - À distance : **500€ TTC** par module, ou **1500€ TTC** la formation complète, ou **2000€ TTC** si financement CPF.

# DETAIL DU PROGRAMME DE FORMATION



## Première session

15 heures réparties sur 3 jours

### Contenu :

- Les bases et la création d'un premier cours.
- 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 réparties sur 3 jours

### Contenu :

- L'apprentissage des figures permettant de faire évoluer vos élèves du niveau intermédiaire.
- Les combos et transitions, ainsi que les figures sollicitant de la force et de la souplesse.
- Le mode spinning : savoir le maîtriser et l'enseigner.
- Le travail d'assouplissement.
- Les créations chorégraphiques.
- Les parades et la sécurité du niveau intermédiaire.

## Troisième session

15 heures réparties sur 3 jours

### Contenu :

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

# MOYENS PÉDAGOGIQUES



## - En présentiel :

- Accueil dans une salle dédiée, équipée des agrès nécessaires à la pratique
- Mise à disposition de supports pour les cours théoriques
- Alternance d'exposés théoriques et de mises en pratique
- Plusieurs épreuve écrites (QCM), sur la plateforme en ligne.
- Trois points d'étapes sous forme de mise en situation, une par niveau. Une évaluation est faite à l'aide d'une grille critériée. Suivi d'un temps de débriefing avec la formatrice.
- Feuille de présence.

## - En distanciel :

- Supports vidéo pour les cours pratiques et supports PDF pour les cours théoriques.
- Accompagnement par la formatrice tout au long de la formation.
- Groupe d'échange dédié aux stagiaires, échanges possibles par mail et par téléphone.
- Un cours individuel d'une heure, en présentiel ou en visioconférence, avec la formatrice.
- Plusieurs épreuve écrites (QCM), sur la plateforme en ligne.
- Trois points d'étapes sous forme de mise en situation, une par niveau. Vous devez nous envoyer une vidéo à la fin de chaque niveau de formation qui correspondra à un cours complet de 30 minutes. Une évaluation est faite à l'aide d'une grille critériée. Suivi d'un temps de débriefing avec la formatrice.
- Relevés de connexions et relances pour suivre l'avancement de la formation.

## - Dispositif d'évaluation et validation des compétences :

Une fois la formation complète réalisée, en présentiel ou à distance, vous devrez réaliser une mise en situation professionnelle d'un cours complet en présentiel. L'épreuve sera encadrée par un jury, composé de deux membres externes à l'organisme certificateur et experts de la danse et/ou de la pole dance.

Il faut obtenir une note supérieure ou égale à 15/20 (75% de la note finale).

# Maria Dolores 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.

