Enseigner le cerceau aérien

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

FORMATION PROFESSIONNELLE

MAJ le 1 octobre 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).

- **Le cas échant, prérequis à l'entrée en formation :**
  - Maîtriser le français à l'écrit et à l'oral au niveau B1 minimum.
  - Être titulaire d'une certification en danse professionnelle et/ou d'enseignement de la danse, ou justifier d'une expérience significative en pratique et/ou en transmission de la discipline.
  - Justifier d'un minimum d'un an de pratique régulière du cerceau aérien.
  - Pour la formation complète, il est nécessaire de maîtriser *les figures en haut du cerceau, la montée/descente classique en bas et en haut*.
  - Un entretien (en visio ou en présentiel) pourrait être réalisé pour évaluer le niveau technique du candidat.

- **Documents pour constituer le dossier :**

Une attestation sur l'honneur de pratique, un CV, ainsi qu'un certificat médical attestant de votre aptitude à pratiquer et à exercer la discipline.

- **Accès à la certification :**
  - La certification finale est accessible aux candidats inscrits au parcours complet de formation dans la continuité. Les candidats inscrits au parcours complet bénéficient d'une place pour se présenter à l'examen final.
  - Les modules suivis séparément constituent des formations indépendantes. Ils ne garantissent pas l'accès automatique à la certification finale. Une demande de passage d'examen pourra être étudiée ultérieurement par l'organisme de formation selon le niveau technique et pédagogique du stagiaire, et des places disponibles. L'organisme de formation se réserve le droit de refuser l'accès à la certification si les conditions pédagogiques ne sont pas réunies.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Objectifs pédagogiques

- Concevoir et structurer un cours de cerceau aérien collectif ou individuel, en planifiant les différentes étapes de la séance en fonction des objectifs pédagogiques et du niveau des pratiquants.
- Connaître les bases de l'anatomie et du fonctionnement du corps humain afin de mieux comprendre les mouvements réalisés en cerceau aérien et les sollicitations musculaires.
- Construire et encadrer un groupe d'apprenants en proposant des échauffements, des exercices de renforcement musculaire et des étirements adaptés, en tenant compte des groupes musculaires sollicités, du niveau des élèves et des objectifs de la séance.
- Acquérir notre technique d'enseignement de cerceau aérien du niveau débutant au niveau avancé, en expliquant et en démontrant les figures, en décomposant les mouvements et en proposant une progression pédagogique cohérente.
- Évaluer le niveau et les besoins des pratiquants, adapter les exercices à leurs capacités et accompagner leur progression individuelle au sein d'un cours collectif ou individuel.
- Appliquer les règles de sécurité propres au cerceau aérien, identifier les risques de chute et mettre en place des mesures de prévention des blessures.
- Identifier et prévenir les risques professionnels liés à l'enseignement du cerceau aérien, notamment les risques physiques, les accidents, la fatigue et les contraintes liées à l'organisation du travail, afin de préserver sa santé et celle des pratiquants.
- Accueillir et accompagner les personnes en situation de handicap (PSH) en identifiant leurs besoins, en proposant des adaptations pédagogiques pertinentes et en respectant les limites de ses compétences.
- Adopter une posture professionnelle responsable et respectueuse, savoir repérer une situation de violence ou de harcèlement, connaître le protocole à suivre et identifier les interlocuteurs ou dispositifs de signalement adaptés.
- Adopter des pratiques professionnelles responsables et durables, notamment par la mise en œuvre d'éco-gestes, l'utilisation raisonnée du matériel et des ressources, et le respect des règles de fonctionnement et de sécurité de la structure.
- Savoir choisir et installer le matériel adapté à la pratique.

TARIFS ET CONDITIONS

Déroulé de la formation

- La formation se déroule sur **45 heures** réparties sur **9 jours** 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) une fois les trois sessions finies.

Cout pédagogique

- Formation complète : 2000€ TTC avec certification.
- Formation modulaire : 600€ TTC par niveau sans certification.
- Certification : 200€ TTC si formation modulaire (inclus dans la formation complète).

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 construction d'un cours complet.
- La création des enchaînements.
- L'apprentissage des figures permettant de faire évoluer vos élèves du niveau débutant.
- L'anatomie humaine.
- Les échauffements et étirements.
- La prévention des blessures.

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 maitriser et l'enseigner.
- Le travail d'assouplissement.
- Les créations chorégraphiques.
- La prévention des blessures propres au 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.
- La prévention des blessures propres au niveau avancé.

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).
  - 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 candidats, échanges possibles par mail et par téléphone.
  - 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.
  - Un temps d'échange avec la formatrice avant le passage de l'évaluation final.
  - Relevés de connexions et relances pour suivre l'avancement de la formation.

Si vous avez besoin d'un aménagement spécifique pour suivre la formation dans de bonnes conditions, il est nécessaire d'en informer CIELITO lors de votre inscription et, le cas échéant, de fournir les préconisations médicales nécessaires afin de permettre la mise en place des adaptations appropriées.

CERTIFICATION

- **Nom de la certification :** RS7476 Enseigner le cerceau aérien.

- **Compétences attestées :**
  - Évaluer les capacités individuelles des apprenants par des tests pratiques de figures de base et l'utilisation d'une grille d'observation standardisée afin de déterminer leur niveau en cerceau aérien (débutant, intermédiaire, avancé) et fixer des objectifs d'apprentissage cohérents.
  - Concevoir des séances d'enseignement adaptées en planifiant les étapes d'apprentissage et en intégrant des méthodes pédagogiques variées pour répondre aux besoins de tous les apprenants y compris ceux en situation de handicap.
  - Enseigner les techniques du cerceau aérien du niveau débutant au niveau avancé en démontrant chaque figure étape par étape et en fournissant des corrections individualisées pour assurer l'acquisition progressive des savoirs et savoir-faire.
  - Assurer la sécurité des apprenants en mettant en œuvre des procédures de parade et des règles de prévention adaptées au cerceau aérien pour éviter les blessures et créer un environnement d'apprentissage sécurisé.
  - Construire des séances complètes en organisant échauffements spécifiques, apprentissages techniques et étirements adaptés pour optimiser la pratique du cerceau aérien et le bien-être des apprenants.

- **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 du cerceau aérien.

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

Organisme certificateur : CIELITO DANSES AÉRIENNES

Date d'enregistrement : 18/12/2025

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.