FORMATION

Carla Polerina

PROFESSEUR ET FORMATRICE POLE DANCE

formation au métier de Professeur de Pole Dance

Carla Volerina

faites de votre passion un métier

Sommaire

4/5. Les objectifs de la formation

6. A mon sujet

7. Programme pédagogique

8. Le programme de chaque module

9/10. Le programme de chaque journée de formation

11. Matériel pédagogique

12 Formateur et Intervenants

13. Contrôle continu

14. Les évaluations

15. Conditions d'admission

16. Engagement / Attestations / Certification

17. Candidature

18. Tarifs et Règlement

19. Le lieu

20. Informations pratiques

21. Contact

POURQUOI faire une formation?

Quels sont les objectifs ?

Technique corporelle extrêmement difficile et exigeante pour le corps, il paraît difficilement envisageable d'enseigner la Pole Dance sans avoir acquis préalablement les connaissances techniques, anatomiques et biomécaniques associées à cette discipline.

Il est donc très important que les futurs enseignants disposent d'une formation complète tant sur le plan technique qu'anatomique dans le but de dispenser un cours de qualité et en toute sécurité .

Les objectifs

Ce que nous apprendrons :

1) Acquérir les connaissances anatomiques permettant de développer une pédagogie de l'enseignement s'appuyant sur une meilleure compréhension du corps en mouvement

2) Comprendre de manière détaillée la technique et la biomécanique de plus de 200 figures de l'initiation à l'avancé

3) Savoir préparer et structurer un cours de chaque niveau : de l'échauffement jusqu'à l'étirement final .

Accompagner et sécuriser les élèves

4) La gestion d'un groupe d'élèves, la prise de parole, les attitudes à adopter selon les différentes situations, la posture du professeur

5) La construction de sa propre pédagogie

6) La prévention des blessures par la compréhension du corps en mouvement

A mon sujet

Formée à la danse classique et jazz depuis mes 4 ans , j'ai intégré une formation professionnelle en 2006 et j'ai obtenu l'Examen d'Aptitude Technique en sortant major de ma promotion .

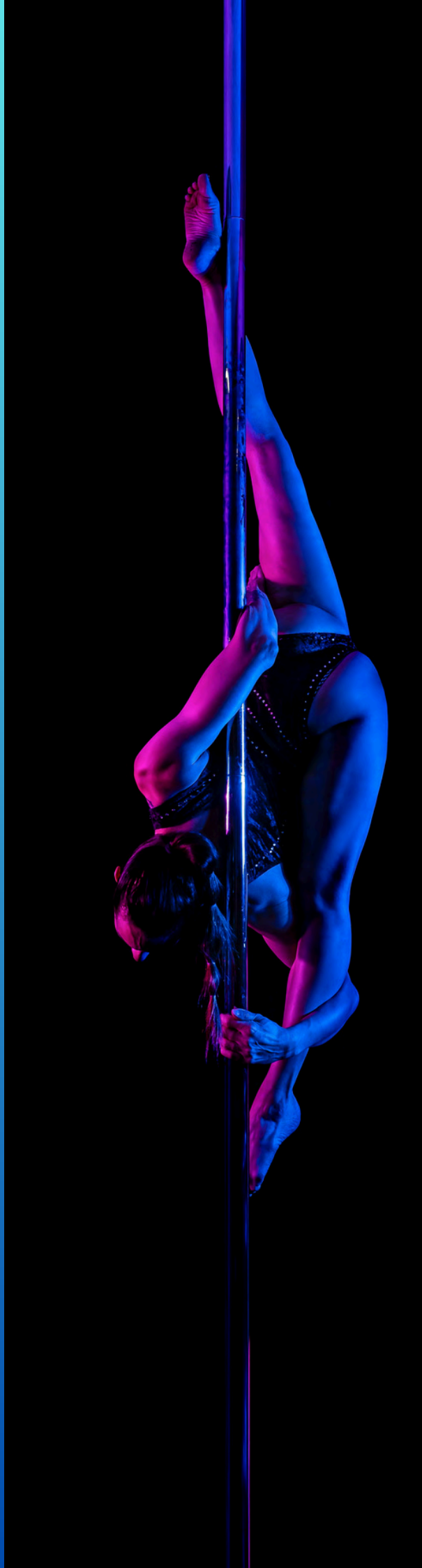
En 2010, après 2 années d'études théoriques et pratiques en anatomie / physiologie, histoire de la danse, musicologie et pédagogie au sein du Centre d'Etudes Supérieures de Musique et de Danse de Toulouse (ISDAT) , j'obtiens le Diplôme d'Etat de professeur de danse jazz . L'année suivante, je valide une licence en Arts du Spectacle (mention danse) à l'Université Paris VIII .

Professeur et chorégraphe de la section jazz de l'Académie Méditerranéenne de Danse de Marseille de 2015 à 2021, j'ai ainsi pu acquérir durant ces six années, une solide expérience pédagogique et artistique.

C'est début 2015 que je découvre la pole dance . Je tombe aussitôt amoureuse de cette magnifique discipline et je donne mes premiers cours en 2017 . Très vite je comprends le lien évident qu'il y a entre l'apprentissage de cette discipline et l'analyse du corps en mouvement.

Je développe au fil des années ma propre pédagogie basée essentiellement sur la transmission par la compréhension de la biomécanique corporelle.

Depuis 2021 j'interviens en Workshop en France et à l'étranger, partageant ainsi ma pédagogie et mon style alliant souplesse , originalité, puissance et vélocité.



Le programme pédagogique

La formation se compose de 4 modules :

Module 1 : Initiation
Module 2 : Débutant
Module 3 : Intermédiaire
Module 4 : Avancé (facultatif)

• Les modules 1 et 2 sont scindés en 2 parties

• Les modules 3 et 4 sont scindés en 3 parties

La formation se déroulera du vendredi au dimanche et totalisera :

• 40 heures en présentiel + 1h en visio pour chacun des deux 1ers modules (1 & 2).
• 52 heures en présentiel + 1h en visio pour chacun des deux derniers modules (3 & 4).
Soit plus de 180 heures en présentiel pour la formation complète.

Un travail personnel et un contrôle continu entre chaque session de formation sera demandé aux futurs enseignants. Un assistanat avec un professeur diplômé est conseillé (si cela est possible).

De plus, dans le but d'acquérir les connaissances les plus optimales, les stagiaires bénéficieront de l'intervention de professionnels de la santé et du sport pour appréhender la prévention des blessures, la posturologie, le renforcement adapté à certaines figures et le travail de la souplesse.

Le programme de chaque module

Les 4 modules de la formation sont construits sur une même base

01

Le premier chapitre de chaque module est consacré à l'anatomie : une partie articulaire et une partie musculaire

02

Le deuxième chapitre concerne les apprentissages annexes à la pratique de la Pole Dance : l'échauffement, la souplesse, le travail de renforcement musculaire en fonction des différents niveaux .

03

Le troisième chapitre est consacré aux figures du niveau du module (le placement , les parades, la biomécanique) mais aussi à la création. Il se clôture par l'évaluation théorique.

04

La quartrième et dernière partie est une mise en situation pratique contenant des analyses vidéos et l'évaluation finale sous forme de cours à donner.

Le programme de chaque journée de formation

Module 1 & 2

JOUR 1

Présentation du module , du programme et des intervenants

Cours théorique d'anatomie

JOUR 2

Cours pratique / Présentation des figures du niveau du module

Pédagogie & biomécanique

JOUR 3

Cours pratique / Pédagogie & biomécanique

Cours pratique / Mise en application des cours théoriques d'anatomie

JOUR 4

Analyses vidéos / corrections des devoirs

Révisions pratiques et théoriques
1 cours offert

JOUR 5

Évaluation théorique

Evaluation pratique

JOUR 6

Évaluations pratiques

Fin des évaluations pratiques / Annonce des résultats et retours personalisés

Module 3 & 4

JOUR 1

Présentation du module , du programme et des intervenants

Cours théorique d'anatomie

JOUR 2

Cours pratique / Présentation des figures du niveau du module

Pédagogie et biomécanique

JOUR 3

Cours pratique / Pédagogie & biomécanique

Mise en application des cours théoriques d'anatomie

JOUR 4

Cours pratique / Pédagogie & biomécanique

Mise en application des cours théoriques d'anatomie

JOUR 5

Cours pratique / Pédagogie

Mise en application des cours théoriques d'anatomie

JOUR 6

Analyses vidéos / corrections des devoirs

Révisions pratiques et théoriques
1 cours offert

JOUR 7

Évaluation théorique / Préparation de l'évaluation pratique

Evaluations pratiques

JOUR 8

Évaluations pratiques

Fin des évaluations pratiques / Annonce des résultats et retours personalisés

Module 4 en optionel

Le module 4, niveau avancé de la formation est désormais disponible en optionnel pour les stagiaires.
Il est aussi accessible en tant que stage de perfectionnement pour des élèves de niveau intermédiaire 3 souhaitant débloquer les figures les plus difficiles de la pole dance.
Les professeurs de pole dance déjà certifiés dans une autre formation et souhaitant faire évoluer leurs élèves vers le niveau avancé peuvent également suivre ce module.

Composition du module :

- Le travail de contorsion (intervention d'un professeur certifié)
- La préparation à la compétition (les fédérations, les étapes, la construction d'une chorégraphie, la musicalité...)
- Les figures emblématiques du niveau avancé
- Le travail des différents Deadlift

Tarif du module seul :
800€
paiement en 3 fois

MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE

Chaque stagiaire aura à sa disposition :

Manuels numériques

1 manuel numérique pour chaque module (environ 550 pages) centralisant les chapitres relatifs à l'anatomie, les figures du niveau du module, la pédagogie et le détail de chaque mouvement.

Catalogue de figures

1 planche de figures par niveau réunissant les figures principales de chaque niveau est affichée au studio durant toute la session de formation.

Une plateforme numérique

Une plateforme Google Drive centralisant tous les modules ainsi que de nombreuses ressources documentaires, accessible à vie par tous les stagiaires.

Suivi de formation

1 livret de suivi permettant au stagiaire de connaître l'avancée de sa progression, les acquis et les points à revoir par jour de formation

FORMATEUR & INTERVENANTS

formatrice :

Professeure de danse diplômée d'état, créatrice et directrice de la formation Carla Polerina.

Intervenants :

Cyane Bertin, Masseur-Kinésithérapeute
Prévention des blessures des épaules

Laurence Ranchain, professeur de pole dance, diplômée en STAPS. Laurence a pratiqué la gymnastique sportive pendant 20 ans et suivi la formation en contorsion de Get Bendy.

CONTRÔLE CONTINU

Travail personnel

Du travail personnel sera demandé aux stragiaires entre chaque session de formation : création de combo, analyse d'une vidéo, explications d'une nouvelle figure etc...

Réunion en ligne

Une ou plusieurs réunions en ligne (selon les besoins) seront mises en place entre les sessions de formation en présentiel dans le but de faire un point sur l'avancée de l'apprentissage des stagiaires et de remédier à d'éventuelles difficultés ou questionnements

Assistanat

Un assistanat avec un professeur diplômé est conseillé (mais non obligatoire) pour pouvoir avoir la possibilité d'observer des cours et de mettre en pratique les enseignements vus durant les sessions de formation.

LES EVALUATIONS

À l'issu de chaque module, le stagiaire devra etre en capacité de :

- Nommmer les parties anatomiques et musculaires étudiées durant la formation
- Connaître l'ensemble des figures du niveau du module
- Animer un cours de Pole Dance du niveau du module en toute sécurité

<u>Cela sera vérifié avec 2 évaluations :</u>

Évaluation théorique

L'évaluation théorique se fera via un questionnaire à remplir. Il sera composé de 2 parties :

- Une partie évaluant les connaissances anatomiques
- Une partie évaluant les connaissances des figures du niveau du module

Évaluation pratique

A l'issu de chaque module, les futurs enseignants devront valider les connaissances acquises via une évaluation finale consistant à préparer et dispenser un cours du niveau correspondant au module .

Il sera suivi d'un entretien avec le jury

Conditions d'admission

• Il n'est pas nécessaire d'avoir un niveau avancé pour suivre cette formation mais un minimum d'une année de pratique à raison de 2 fois par semaine est demandé (static + spin)

• Avoir une bonne maîtrise des inversions et des bases justes. Pas de prérequis nécessaires en anatomie et biomécanique.

• Un certificat médical de non contre indications à la pratique de la Pole Dance sera demandé .

• Les modules initiation et débutant devront être validés pour pouvoir accéder aux modules intermédiaire et avancé (sauf dérogation*)

Personnes en situation de handicap :

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Veuillez nous contacter afin que nous puissions échanger ensemble sur votre projet et trouver ainsi la meilleure solution adaptée à votre situation.

* 2 ans de pratique + évaluation pédagogique

Engagement Attestation Certification

Engagement

Un contrat de formation sera à signer par les stagiaries. Le suivi de la formation complète n'étant pas obligatoire , le contrat d'engagement ne concernera que la formule choisie par le stagiaire. Une attestation d'entrée en formation sera délivrée au stagiaire le 1er jour de la formation.

Attestation

• Une attestation de réussite et/ou de suivi de formation sera remise aux stagiaires à chaque fin de module.

• Un certificat de formation sera remis aux stagiaires ayant suivi la formation complète (4 modules) [diplôme non reconnu par l'état]

Candidature

Pour déposer votre candidature
merci d'envoyer par mail à
formationcarlapolerina@gmail.com :

- Un CV ainsi qu'une lettre de motivation

- Un certificat de non contre indication à la pratique de la Pole Dance

- Une vidéo d'un combo spin et d'un combo static (ou un lien internet vers des vidéos)

TOUT DOSSIER INCOMPLET NE SERA PAS TRAITÉ.

Tarifs & Règlement

Il n'est pas obligatoire de faire la formation complète des 4 modules (mais cela est néanmoins vivement conseillé)

Modules 1 & 2 OBLIGATOIRES

2700€
(soit 1300€ / module)

Paiement possible jusqu'à 10 fois sans frais

Modules 3 & 4 FACULTATIFS

2900€ pour les 2 modules
Paiement possible jusqu'à 10 fois sans frais

Modules 1,2&3

3900€

Paiement possible jusqu'à 12 fois sans frais

Formation complète (4 modules)

4200€

Paiement possible jusqu'à 12 fois sans frais

- 200€ de réduction en cas de paiement comptant (sur la formation complète)
- 1er versement à régler 15 jours avant le début de la formation
- La formation sera maintenue à partir de 5 inscriptions

Le lieu

POLE DANCE 13

Place de l'église, niveau 7
13400 Aubagne

Les stagiaires auront à leur disposition un grand studio de 150m2 avec 3m12 de hauteur sous plafond équipé de 6 barres professionnelles et sécurisées et de crash mat.

Le studio est également équipé d'un espace cuisine et vestiaire, offrant des conditions optimales de travail.

Informations Pratiques

Accès :

- En transports en commun depuis la gare St Charles à Marseille : TER jusqu'à Aubagne. Arrêt à 550 mètres du studio
- Depuis l'aéroport Marseille Provence : Navette jusqu'à la gare St Charles à Marseille puis TER jusqu'a Aubagne. Arrêt à 550 mètres du studio.
- Par la route : Coordonnées GPS : 43.293446 / 5.570597

Hébergement

- Best Western Linko Hôtel : 4Cr Voltaire, 13400 Aubagne (situé à 5 minutes à pied du studio)

Liste complete :
https://www.tourisme-paysdaubagne.fr/cote-preparatifs/hebergements-en-pays-daubagne/

Restauration :

- Un frigo et un micro onde sont mis à disposition des stagiaries au studio
- Une supérette et une boulangerie se trouvent proches du studio.

Contact.

06.52.73.48.10

formationcarlapolerina@gmail.com

www.carlapolerina.com