

Formation Professionnelle à l'enseignement de la Pole Dance



Carla Polerina

Formatrice / Professeur de danse D.E

Pourquoi choisir cette formation ?

Comprendre l'importance du corps en mouvement

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 .

Cette formation est essentielle pour les futurs enseignants, car elle offre une **compréhension approfondie** du corps en mouvement, minimisant ainsi les risques de blessures et favorisant l'excellence pédagogique.

Compétences clés

Devenir un(e) enseignant(e) accompli(e)

Structuration de cours

Apprends à **construire des cours** complets et adaptés à chaque niveau, en intégrant des techniques pédagogiques éprouvées pour une expérience d'apprentissage enrichissante et engageante.

Analyse du mouvement

Développe une compréhension approfondie du corps en mouvement, permettant d'enseigner avec **précision**, tout en garantissant la sécurité de tes élèves.

Identité professionnelle

Renforce ton identité professionnelle en tant qu'enseignante de pole dance, cultivant une approche unique et personnelle qui saura inspirer tes élèves et les motiver à progresser.

Les objectifs

A l'issu de cette formation, les stagiaires seront capables de :

- ✓ Construire et structurer un cours de A à Z
- ✓ Comprendre et analyser le corps en mouvement
- ✓ Enseigner plus de 200 figures avec précision
- ✓ Adapter ta pédagogie à chaque élève
- ✓ Accompagner en toute sécurité
- ✓ Prévenir les blessures
- ✓ Développer ta propre identité de professeur

Présentation de la formatrice

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.



Arts Visuels
VP Photographie
By Patricia Ferrugia

Structure de la Formation

Le programme :

La formation est composée de 4 modules progressifs :

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

Durée totale : 11 mois de formation / 112 heures en présentiel obligatoire

- Suivi pédagogique
- Travail personnel
- Accompagnement entre les sessions



Programme de Formation

Chaque module comprend :

Anatomie

- Étude des articulations
- Compréhension des engagements musculaires

Technique & Figures

- Apprentissage des figures du niveau
- Analyse biomécanique
- Parades et sécurité

Renforcement & Souplesse

- Travail adapté au niveau
- Préparation physique spécifique

Pédagogie

- Construction de cours
- Gestion de groupe
- Posture du professeur

Mises en situation

- Analyses vidéos
- Mise en pratique réelle
- Évaluation finale

Module 1 : Initiation

Les fondamentaux de la Pole Dance

- ✓ Introduction à l'anatomie générale
- ✓ Le tronc et la colonne vertébrale
- ✓ Les mouvements du squelette et les engagements musculaires principaux
- ✓ Construction d'un renforcement musculaire évolutif
- ✓ Elaboration d'un échauffement adapté
- ✓ Figures fondamentales du niveau initiation
- ✓ Création de combo
- ✓ Contrôle continu
- ✓ Evaluations (théorie & pratique)

Module 2 : Débutant 1/2

Installer la base technique

- ✓ Anatomie de l'épaule et du coude
- ✓ Prévention des blessures des épaules (intervention d'une kinésithérapeute du sport)
- ✓ Commencer le travail de souplesse
- ✓ Renforcement musculaire adapté et évolutif
- ✓ Figures principales du niveau débutant 1&2 → + de 30 figures + les variantes
- ✓ Création de combo
- ✓ Ouverture d'un studio et création d'entreprise (les clés pour lancer son activité)
- ✓ Contrôle continu
- ✓ Evaluations (théorie & pratique)

Module 3 : Intermédiaire 1/2/3

Approfondissement des compétences pédagogiques & techniques

- ✓ Anatomie de la hanche et du coude
- ✓ Préparation et acquisition du shoulder et de l'Ayasha / Renforcement musculaire adapté
- ✓ Développement de la souplesse active
- ✓ Figures principales du niveau intermédiaire 1/2/3 → 85 figures + des variantes
- ✓ Création de combo évolutifs
- ✓ Contrôle continu
- ✓ Evaluations (théorie & pratique)

Module Avancé 1/2/3*

Un module dédié aux niveaux les plus exigeants

- ✓ Travail de contorsion (intervention d'un professeur certifié en contorsion)
- ✓ Figures de niveau avancé 1/2/3 → 70 figures
- ✓ Analyse poussée de la lecture du corps et des subtilités techniques
- ✓ Acquisition des Deadlifts / Full Moon / Flips / Fonji
- ✓ Préparation à la compétition & Construction chorégraphique
- ✓ Création de combo
- ✓ Contrôle continu
- ✓ Evaluations (théorie & pratique)

*Module optionnel

Évaluation et mise en pratique

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

- Nommer 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

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



Art Visuel
VP Photographie
By Dalie Fortin

Ce qui fait la différence

Une formation unique et innovante

Approche biomécanique

Cette formation se distingue par son **approche biomécanique** approfondie, permettant aux futur(e)s enseignant(e)s de comprendre la mécanique du corps dans le but de dispenser un enseignement précis et qualitatif, amenant les élèves dans une progression constante.

Interventions

Des **interventions de professionnels** enrichissent le programme, offrant aux stagiaires des conseils pratiques et des connaissances essentielles pour garantir un enseignement optimal.

Suivi personnalisé

Un **suivi personnalisé et un accompagnement attentif** garantissent un apprentissage flexible et adapté aux besoins spécifiques de chaque participant, favorisant une progression continue et efficace.

Pédagogie & Technique

Une **approche** mêlant biomécanique, didactique et pédagogie, avec un travail technique pensé pour faire avancer chacun dans son enseignement mais aussi dans sa pratique personnelle.

Matériel Pédagogique

Supports et ressources de formation

Manuels Numériques

Une méthode structurée et 4 livrets numériques totalisant plus de 500 pages et 200 figures centralisant les chapitres relatifs à l'anatomie, les figures du niveau du module, la pédagogie et le détail de chaque mouvement.

Supports Visuels

Des supports vidéos sont inclus pour faciliter l'apprentissage pratique, renforçant ainsi la compréhension des concepts enseignés pendant la formation.

Plateformes

Une plateforme centralise tous les modules ainsi qu'un large ensemble de ressources, accessibles à vie pour chaque stagiaire.

Une autre plateforme vient compléter la formation, avec **des outils de révision** et des QCM.

Engagement et certification



Engagement

Un contrat de formation sera à signer par les stagiaires. 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 & Certification

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

Intervenants



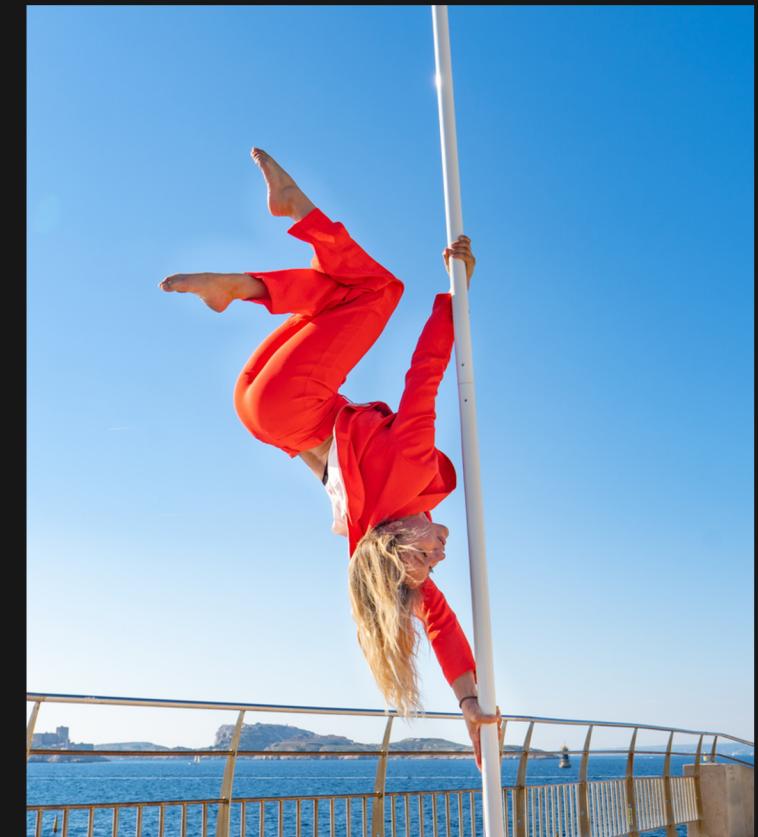
Prévention des blessures des épaules.

Cyane Bertin, Masseur-Kinésithérapeute



Les bases du travail de souplesse du dos.

Laurence Ranchain, professeur de pole dance, diplômée en STAPS et certifié en contorsion.



Création et ouverture d'un studio de Pole Dance.

Alix Couvelaire, professeur de Pole Dance et directrice des Studios Pole Sud Marseille et Aix en Provence.

Le studio

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.



Conditions d'admission

- Il n'est pas nécessaire d'avoir un niveau avancé pour suivre cette formation mais un minimum de 2 années 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*)

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.

Candidature

Places limitées à 10 stagiaires pour garantir un accompagnement de qualité.

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.**

Art & Visuelle
VP Photographie
By Patrice Ferrigno



Tarifs de la formation

Modalités de paiement flexibles disponibles

Les modules sont proposés avec des options de paiement échelonné, permettant de faciliter l'accès à cette formation. Il n'est pas obligatoire de faire la formation complète des 4 modules (mais cela est néanmoins vivement conseillé)

Modules 1 & 2 OBLIGATOIRES

2800€

Paiement possible jusqu'à
10 fois sans frais

Modules 3 & 4

3000€

Paiement possible jusqu'à
10 fois sans frais

Modules 1 & 2 & 3

4000€

Paiement possible jusqu'à
12 fois sans frais

Formation complète 4 modules

4300€

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

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'à 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 stagiaires au studio.

Une supérette et une boulangerie se trouvent proches du studio.



Contact



06.52.73.48.10



formationcarlapolerina@gmail.com



www.carlapolerina.com

