



FORMATION PROFESSIONNELLE

ANATOMIE ET
PHYSIOLOGIE
ADAPTEES AUX DANSES
AERIENNES

poledanceorleans.com

La formation de 20h "Technique fondamentale Pole Dance Débutant" s'adresse aux **professeurs de pole dance en activité ou en devenir** qui éprouvent le besoin de mieux comprendre **le fonctionnement du corps humain** dans le cadre des cours qu'ils dispensent, et ainsi **prévenir les risques** liés à la pratique ou en adapter le contenu.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Les stagiaires étudieront **le corps humain et son fonctionnement** sur le plan théorique, ainsi que des figures pour en analyser le fonctionnement biomécanique et les risques éventuels pour mettre en pratique **les indications et gestes à appliquer**.

- Connaître et comprendre **les principales articulations** du corps humain
- Comprendre le rôle des différents **tissus conjonctifs**
- Comprendre les **pathologies musculo-squelettiques les plus courantes** et leur origine pour réduire les risques de blessure
- Savoir **donner des indications et corrections** sur les mouvements en employant des termes précis d'anatomie, de force et de direction
- Identifier les **placements ou mouvements à risque** chez les pratiquants
- Connaître et savoir utiliser des **propositions alternatives adaptées aux pratiquants** en fonction de leurs besoins et de leur problématique



DURÉE ET MODALITÉS

Durée: 20 heures réparties sur 4 jours.

Tarif : 600 euros net de taxes par personne.

Prochaine session de formation
programmée du **19/02/2026 au 22/02/2026**,
formation **en présentiel** uniquement.

Nombre max de participants : 10

Nombre minimum de participants pour
ouverture de la session : 3

Dernier délai d'inscription : 7 jours avant la
formation

PROGRAMME

JOUR 1 - 14H / 18H

- Notions fondamentales et vocabulaire
- Étude des tissus conjonctifs
- Recueil des expériences et échanges en groupe

JOUR 2 - 10H / 17H

- Étude des muscles et du système nerveux
- Étude des articulations principales du haut du corps
- Étude des articulations principales du bas du corps
- Étude du plancher pevien

JOUR 3 - 10H / 17H

- Physiopathologie
- Mise en pratique d'exercices de prehab et de rehab
- Mise en pratique d'analyses de figures

JOUR 4 - 10H / 14h

- Évaluation écrite
- Mises en situation pour évaluation pratique

Les stagiaires seront conviés à participer à un cours collectif avec l'équipe de formation afin d'évaluer la prise en compte des techniques abordées pendant la formation.



MOYENS PÉDAGOGIQUES

L'enseignement sera à la fois **magistral** (enseignement théorique, démonstrations, illustrations) et **participatif** (mises en situations, études de cas, échanges et retours d'expérience). Un **support écrit** sera remis à chaque stagiaire au début de la formation. Le Formateur s'engage à mettre à disposition un **espace pouvant accueillir du public, adapté à la formation et équipé du matériel adéquat** (poles, cerceaux, tapis, accessoires, accès internet) La formation sera animée par un formateur, en la personne de **Lucile Oury, professeur de danses aériennes et éducateur sportif diplômée d'Etat**.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- **Examen écrit** final
- **Évaluation en situation pratique** (analyse et enseignement d'un mouvement en conditions réelles supervisé par la formatrice)

SUIVI POST FORMATION

Un **questionnaire de satisfaction** vous sera adressé à l'issue de la formation pour recueillir vos premières impressions. Un **rendez-vous de suivi** peut être fixé avec chaque stagiaire 6 à 8 semaines pour faire le point sur l'intégration des nouveaux acquis dans la pratique professionnelle, et apporter des éléments complémentaires si les stagiaires ont besoin d'approfondir ou d'informations sur un cas pratique précis. La formatrice reste **disponible par mail** après la formation si les stagiaires en ressentent le besoin.

INFORMATIONS, INSCRIPTIONS ET ACCESSIBILITÉ

Inscription et informations par mail auprès du référent pédagogique, administratif et handicap. Nos formations sont ouvertes pour certains handicaps, n'hésitez pas à nous poser vos questions ou à nous faire part de vos besoins d'aménagements.

Lucile Oury

lucile@poledanceorleans.com
(réponse sous 48h)

POLE DANCE ORLEANS

15 rue du Général de Gaulle 45650 SAINT JEAN LE BLANC

06 48 87 78 21 contact@poledanceorleans.com



poledanceorleans45



@poledanceorleans