



# FORMATION PROFESSIONNELLE

## POLE DANCE TECHNIQUE DEBUTANT

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 comprendre, maîtriser et approfondir les techniques fondamentales de la pratique de la pole dance pour **encadrer des cours de niveaux initiation et débutant**. Il est nécessaire de pratiquer la pole dance depuis un **minimum de 2 ans au préalable**.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Les stagiaires étudieront **80 figures de pole dance de niveau initiation et débutant** pour en comprendre la technique et l'évolution afin de les transmettre au mieux à un large public;

- Préparer des contenus de cours (spins+tricks) adapté à un **public de niveau débutant**
- **Expliquer oralement et dans l'espace** des figures et les transitions entre elles pour mener vers un combo
- Exécuter la **démonstration détaillée** de spins, de tricks et de lifts pendant les cours
- Savoir **décomposer les mouvements** pour les enseigner
- Savoir réaliser des **parades adaptées** pour assurer la sécurité des élèves
- Connaître et savoir utiliser des **propositions alternatives adaptées aux pratiquants** en fonction de leurs besoins et de leur progression



## DURÉE ET MODALITÉS

**Durée:** 20 heures réparties sur 4 jours.

**Tarif :** 600 euros net de taxes par personne.

**Prochaine session de formation**  
programmée du **09/10/2025 au 12/10/2025**,  
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

- Enjeu et structure d'un cours initiation
- Techniques d'échauffement et de cool down
- Pratique des figures initiation et débutant 1

## JOUR 2 - 10H / 17H

- Enjeu et structure d'un cours débutant
- Techniques de conditionnement
- Etude des différentes catégories de figures et grips
- Pratique des figures débutant 1 et 2

## JOUR 3 - 10H / 17H

- Introduction à la technique du spinning
- Méthodologie de l'entraînement
- Pratique des figures débutant 2

## JOUR 4 - 10H / 14h

- Évaluation écrite
- Mises en situation professionnelle pour évaluation pratique



## 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** (création, construction et enseignement d'un cours en conditions réelles supervisé par la formatrice)

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.

## 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